ఆంధ్రప్రదేశ్ & తెలంగాణ లో
మీకు నిజం రాసే ధైర్యం ఉందా?
అందుకు
వార్త సంధ్య మీ వేదిక!
రండి — ప్రజల గళంగా,
నిజం కోసం మాతో కలవండి.
ఇప్పుడే రిపోర్టర్ గా చేరండి
vaarthasandhya@gmail.com

RNI TGTEL/25/A5065

vaartha sandhya

వార్త సంధ్య

తెలుగు దిన పత్రిక
నిజం నిర్భయంగా మీ ముందుకు

SEGGEM KIRAN KUMAR
EDITOR & MD
VAARTHA SANDHYA , CM NEWS TV

Published From : Rangareddy, Hyderabad e - paper.vaarthasandhya.com సంపుటి : 01 సంచిక : 101 శనివారం 28 - 03 - 2026 ఎడిటర్ : సెగ్గెం కిరణ్ కుమార్ పేజిలు : 08 వెల : 6/-
Published From : Rangareddy, Hyderabad e - paper.vaarthasandhya.com VOLUME : 01 Issue : 101 Saturday 28 - 03 - 2026 Editor : Seggem Kiran Kumar Pages : 08 Price : 6/-

భద్రాచలంలో ఘనంగా సీతారాముల కల్యాణోత్సవం

- పట్టువస్త్రాలు సమర్పించిన సీఎం రేవంత్ రెడ్డి దంపతులు
- భద్రాచలంలో సీతారాముల కళ్యాణానికి సతీసమేతంగా హాజరైన సీఎం రేవంత్
- స్వామివారికి పట్టువస్త్రాలు, ముత్యాల తలంబ్రాలు సమర్పణ
- అంగరంగవైభవంగా జానకీరాముల కల్యాణం
- ఆలయ విస్తరణలో భాగంగా రూ.351 కోట్ల పనులకు శంకుస్థాపన
- కుటుంబసభ్యులతో కలిసి కల్యాణంలో పాల్గొన్న రేవంత్‌రెడ్డి, భట్టి భద్రాచలం ఆలయ అభివృద్ధి పనులకు భూమిపూజ చేసిన సీఎం
- మూడు దశల్లో రూ.586 కోట్లతో ఆలయ అభివృద్ధికి ప్రణాళికలు

వార్త సంధ్య, భద్రాచలం, మార్చి 27 : శ్రీరామనవమి పర్వదినాన్ని పురస్కరించుకుని భద్రాచలంలో జరిగిన సీతారాముల కళ్యాణ మహోత్సవం వైభవంగా జరిగింది. ఈ వేడుకకు సీఎం రేవంత్ రెడ్డి సతీసమేతంగా హాజరయ్యారు. సంప్రదాయం ప్రకారం స్వామివారికి పట్టువస్త్రాలు, ముత్యాల తలంబ్రాలు సమర్పించారు. - మిగతా 2 లో

ఆటల బరిలోకి తెలంగాణ

ఎమ్మెల్యేలు, ఎమ్మెల్సీలు

- రాజకీయాలకు బ్రేక్.
- తెలంగాణ ఎమ్మెల్యేలు, ఎమ్మెల్సీలకు ఆటల పోటీల నిర్వహణ
- ఈ నెల 28, 29 తేదీల్లో హైదరాబాద్ ఎల్బీ స్టేడియంలో స్పోర్ట్స్ మీట్
- రాష్ట్ర ఆవిర్భావం తర్వాత ప్రజాప్రతినిధులకు ఇలాంటి పోటీలు ఇదే ప్రథమం
- ప్రతినిధుల మధ్య స్నేహబంధం పెంచి, క్రీడా స్ఫూర్తి నింపడమే లక్ష్యం

వార్త సంధ్య, అమరావతి, మార్చి 27 : నిత్యం రాజకీయాలు, ప్రజా సమస్యలతో బిజీగా ఉండే తెలంగాణ ప్రజాప్రతినిధులు ఆటల బరిలోకి దిగనున్నారు. రాష్ట్ర చరిత్రలో తొలిసారిగా ఎమ్మెల్యేలు, ఎమ్మెల్సీల కోసం 'లెజిస్లేటర్ స్పోర్ట్స్ మీట్2026' - మిగతా 2 లో

ఏప్రిల్ 25న కొత్త పార్టీ పేరు ప్రకటించనున్న కవిత

- కొత్త రాజకీయ పార్టీని ఏర్పాటు చేయనున్నట్లు ప్రకటించిన కవిత
- ఏప్రిల్ 25న పార్టీ ఆవిర్భావ సభకు ముహూర్తం ఖరారు
- ఈ సభ వేదికగా పార్టీ పేరు, జెండా ఆవిష్కరణ
- తెలంగాణ ఆడబిడ్డగా పార్టీ పెడుతున్నానని వెల్లడి
- యువత, మహిళలకు తమ పార్టీలో పెద్దపీట వేస్తామని హామీ

చమురు కంపెనీలకు చెక్ పెట్టిన కేంద్రం

- ఇంధన ఎగుమతులపై పన్ను భారీగా పెంపు
- ఇంధనాన్ని విదేశాలకు తరలించకుండా కేంద్రం అడ్డుకట్ట
- లీటర్ డీజిల్‌పై రూ. 21.5కి ఎగుమతి పన్ను పెంపు
- దేశంలోని పెట్రోల్ బంకుల వద్ద కృత్రిమ రద్దీకి చెక్ పడే అవకాశం

వార్త సంధ్య, ఢిల్లీ, మార్చి 27 : పశ్చిమాసియా యుద్ధం కారణంగా గ్లోబల్ మార్కెట్‌లో ముడిచమురు ధరలు మండిపోతున్న తరుణంలో, కేంద్ర ప్రభుత్వం తన 'ఇండియా ఫస్ట్' పాలసీని మరోసారి చాటుకుంది. భారతీయ ఆయిల్ రిఫైనరీ కంపెనీలు అంతర్జాతీయంగా ఉన్న అధిక ధరల ఆశతో డీజిల్, విమాన ఇంధనాన్ని విదేశాలకు తరలించకుండా కేంద్రం అడ్డుకట్ట వేసింది. ఇందులో భాగంగా లీటర్ డీజిల్‌పై రూ. 21.5కి, విమాన ఇంధనం (ఏటీఎఫ్)పై రూ. 29.5కి ఎగుమతి పన్నును పెంచుతూ నిర్ణయం తీసుకుంది. దీనివల్ల రిఫైనరీ కంపెనీలకు విదేశాలకు ఎగుమతి చేయడం కంటే దేశీయ మార్కెట్‌కు - మిగతా 2 లో

అయోధ్యలో వైభవంగా శ్రీరామ నవమి

- బాలరాముడికి 'సూర్యతిలకం'
- ఉత్తర్‌ప్రదేశ్‌లోని అయోధ్య రామ మందిరంలో అద్భుత దృశ్యం
- బాల రాముడి నుదుటిపై సూర్య కిరణాలు
- గత ఏడాది మాదిరిగానే, ఈసారి కూడా మధ్యాహ్నం 12 గంటలకు బాల రాముడి నుదుటిపై సూర్య కిరణాలు
- ప్రజలకు శుభాకాంక్షలు తెలిపిన ప్రధాని మోదీ, ఉత్తర్‌ప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి యోగి ఆదిత్యనాథ్

వార్త సంధ్య, అయోధ్య, మార్చి 27 : శ్రీరామనవమి పర్వదినాన్ని పురస్కరించుకుని ఉత్తర్‌ప్రదేశ్‌లోని అయోధ్య రామ మందిరంలో అద్భుత దృశ్యం ఆవిష్కృతమైంది. గత ఏడాది మాదిరిగానే, ఈసారి కూడా మధ్యాహ్నం 12 గంటలకు బాల రాముడి నుదుటిపై సూర్య కిరణాలు ప్రసరించేలా ప్రత్యేక ఏర్పాట్లు చేశారు. ఈ సూర్య తిలకాన్ని భక్తులు ఆసక్తిగా వీక్షించారు. ఈ సందర్భంగా ఆలయమంతా గుడి గంటల శబ్దాలతో మార్మోగింది. అర్చకులు బాలరాముడికి హారతినిచ్చి ప్రత్యేక - మిగతా 2 లో

చమురు ట్యాంకర్‌ను ధ్వంసం చేసిన ఇరాన్

- హర్మూజ్‌లో తీవ్ర ఉద్రిక్తత
- హర్మూజ్ జలసంధిలో ఆయిల్ ట్యాంకర్‌పై ఐఆర్జీసీ దాడి
- అనుమతి లేకుండా ప్రవేశించడంతో క్షిపణులతో దాడి
- దాడికి గురైంది పాకిస్థాన్ నౌక అని కథనాలు
- ఇప్పటికే గల్ఫ్‌లో నిలిచిపోయిన 85కి పైగా నౌకలు
- ప్రపంచవ్యాప్తంగా 100 డాలర్లు దాటిన ముడి చమురు ధరలు

వార్త సంధ్య, ఢిల్లీ, మార్చి 27 : ఇరాన్, అమెరికా-ఇజ్రాయెల్ యుద్ధంతో అట్టుదుకుతున్న పర్షియన్ గల్ఫ్‌లో మరోసారి ఉద్రిక్తత తారస్థాయికి చేరింది. హర్మూజ్ జలసంధిలో తమ నిబంధనలు ఉల్లంఘించి ప్రవేశించిన ఓ ఆయిల్ ట్యాంకర్‌పై ఇరాన్ రివల్యూషనరీ - మిగతా 2 లో

ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో భగ్గుమంటున్న ఎండలు

- 41 మండలాలకు వడగాలుల హెచ్చరిక
- నిన్న 9 మండలాల్లో తీవ్ర వడగాలుల హెచ్చరిక
- మరో 32 మండలాల్లో సాధారణ వడగాలులు వీచే అవకాశం
- శనివారం ఏకంగా 90 మండలాలకు వడగాలుల అలర్ట్
- ఉష్ణోగ్రతలు 42 డిగ్రీల వరకు చేరవచ్చని అంచనా
- ప్రజలు మధ్యాహ్నం బయటకు రావద్దని అధికారుల సూచన

వార్త సంధ్య, అమరావతి, మార్చి 27 : ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో ఎండల తీవ్రత ఒక్కసారిగా పెరుగుతోంది. మార్చి నెల ముగియకముందే భానుడు భగభగమంటున్నాడు. ఈ నేపథ్యంలో రాష్ట్ర విపత్తుల నిర్వహణ సంస్థ (ఏపీఎస్డీఎంఏ) పలు ప్రాంతాలకు వడగాలుల హెచ్చరిక జారీ చేసింది. రాష్ట్రంలోని 9 మండలాల్లో తీవ్ర వడగాలులు, - మిగతా 2 లో

మార్కాపురం బస్సు ప్రమాదం కేసులో బస్సు యజమాని అరెస్ట్

- బస్సు ప్రమాదంలో 14 మంది మృతి
- డ్రైవర్ నిర్లక్ష్యమే ప్రమాదానికి కారణమని ప్రాథమిక నిర్ధారణ
- ప్రస్తుతం డ్రైవర్, యజమానిని విచారిస్తున్న పోలీసులు

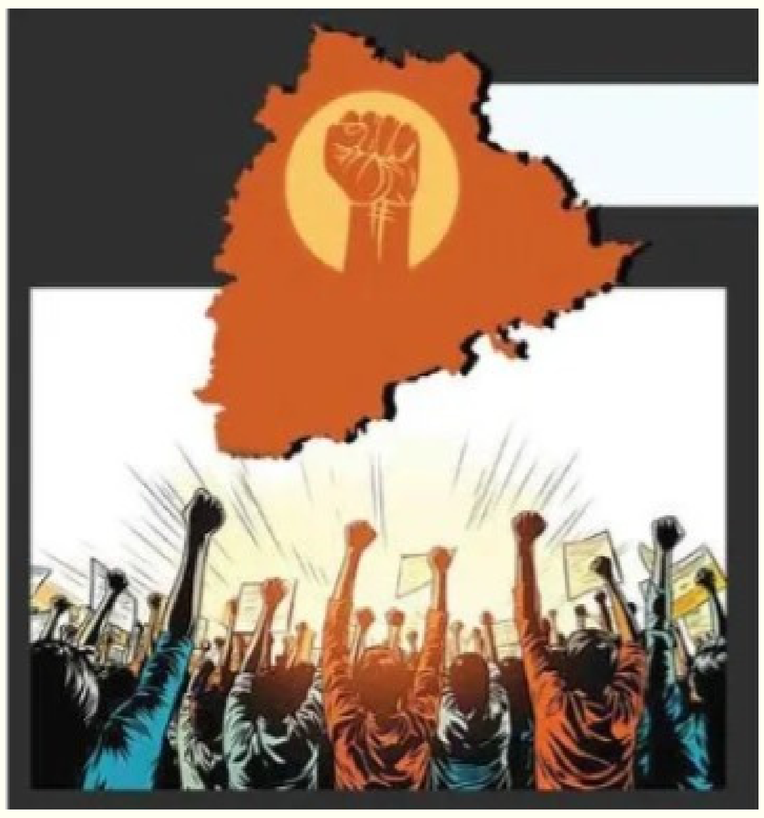
కఠిన సమయాల్లోనే నాయకత్వ పటిమ తెలుస్తుంది

- ప్రధాని మోదీపై చంద్రబాబు ప్రశంసలు
- పెట్రోల్, డీజిల్‌పై ఎక్సైజ్ సుంకం తగ్గింపు
- కేంద్ర ప్రభుత్వ నిర్ణయాన్ని స్వాగతించిన సీఎం చంద్రబాబు
- ప్రధాని మోదీ నాయకత్వంపై ప్రశంసల వర్షం
- సామాన్యుడికి మేలు చేసే నిర్ణయమన్న ముఖ్యమంత్రి
- కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షా ట్వీట్‌ను రీపోస్ట్ చేసిన చంద్రబాబు

వార్త సంధ్య, అమరావతి, మార్చి 27 : పెట్రోల్, డీజిల్‌పై ఎక్సైజ్ సుంకాన్ని తగ్గిస్తూ కేంద్ర ప్రభుత్వం తీసుకున్న నిర్ణయాన్ని ఆంధ్రప్రదేశ్ ముఖ్యమంత్రి చంద్రబాబు స్వాగతించారు. ఇది ప్రజల సంక్షేమాన్ని దృష్టిలో ఉంచుకుని తీసుకున్న బలమైన నిర్ణయమని ఆయన అభివర్ణించారు. ఈ మేరకు కేంద్ర హోంమంత్రి అమిత్ షా చేసిన ట్వీట్‌ను చంద్రబాబు తన సోషల్ మీడియా ఖాతాలో రీపోస్ట్ చేస్తూ తన అభిప్రాయాన్ని పంచుకున్నారు. "కఠినమైన,సవాలుతో కూడిన సమయాల్లోనే నిజమైన నాయకత్వ పటిమ బయటపడుతుంది.నేను ఎప్పుడూ చెప్పే మాట ఇదే. ప్రపంచవ్యాప్తంగా క్లిష్ట పరిస్థితులు నెలకొన్నప్పటికీ, ప్రధానమంత్రి నరేంద్ర మోదీ నాయకత్వంలో భారతదేశం స్థిరంగా ముందుకు సాగుతోంది. అలాంటి నాయకుడు మనకు ఉండటం దేశ ప్రజల అదృష్టం.కేంద్ర ప్రభుత్వం పెట్రోల్, డీజిల్‌పై ఎక్సైజ్ సుంకాన్ని తగ్గిస్తూ తీసుకున్న నిర్ణయం అత్యంత బలమైన, ప్రజా కేంద్రకమైన చర్య. ఆంధ్రప్రదేశ్ తరపున మేం ఈ నిర్ణయాన్ని మనస్ఫూర్తిగా స్వాగతిస్తున్నాం. అంతర్జాతీయంగా పెరుగుతున్న ధరల ప్రభావం నుంచి సామాన్యుడిని రక్షించడానికి ఈ నిర్ణయం ఎంతగానో సహాయపడుతుంది.నేడు అనేక దేశాలు తమ - మిగతా 2 లో

సంపాదకీయం

ఉద్యమంలో భవిష్యత్తును ఒడ్డింది విద్యార్థులే!



ప్రపంచానికే ఆదర్శంగా నిలిచిన తెలంగాణ ఉద్యమంలో అసలు ఉద్యమకారులెవరు? వారిని ఎలా గుర్తించాలి, గుర్తించినా అందులో ఎవరిని ఆదుకోవాలి? లక్షల్లో, కోట్లలో ప్రజలు ఉద్యమించినప్పుడు ప్రతి ఒక్కరినీ ప్రభుత్వం ఆదుకోవడం కష్టమే కావచ్చు. కానీ ఉద్యమం కోసం ప్రాణాలు విడిచిన అమరవీరుల కుటుంబాలను ఆదుకోవడం ఎంత ముఖ్యమో, 2009 నుంచి 2014 మధ్య కాలంలో కాలేజీల్లో, యూనివర్సిటీల్లో చదువుకుంటూ ఉద్యమం చేసిన విద్యార్థులను ఆదుకోవడమూ అంతే ముఖ్యం. ఉద్యమంలో ప్రత్యక్షంగా పాల్గొంటూ తమ జీవితాలను లెక్కచేయకుండా భవిష్యత్తు బాగుంటుంది కదా అనే నమ్మకంతో ఉద్యమంలో పాల్గొన్న నాటి విద్యార్థులే, అవును 2009 నుంచి 2014 వరకు డిగ్రీ, పీజీ విద్యార్థులే ఉద్యమకారుల్లో ముందు వరుసలో ఉండాలి. ఎప్పుడు బంద్ ఉంటుందో తెలియదు, ఎప్పుడు పరీక్షలు ఉంటాయో తెలియదు. ఆ ఐదేళ్ల కాలేజీల్లో, యూనివర్సిటీల్లో విద్యార్థులు నిత్యం బంద్‌లు పాటిస్తూ ప్రత్యక్ష ఉద్యమంలో పాల్గొన్నారు. రాజకీయ జేఏసీ అయినా టీఆర్ఎస్ పార్టీ అయినా, ప్రజా విద్యార్థి సంఘాలైనా... ఎవరు పిలుపునిచ్చినా విద్యార్థులు రోడ్డెక్కారు. ఒకానొక సమయంలో పరీక్షలను సైతం బహిష్కరించి ఉద్యమించారు. అందరి ఉద్యమ ఫలితంగా రాష్ట్రం ఏర్పడింది. ముందైతే తెలంగాణ అమరవీరుల కుటుంబాలను ఆదుకుంటే చాలు, మనమెలాగైనా బతికేస్తాం అని ప్రతి సామాన్య విద్యార్థి ఉద్యమకారుడు అనుకునేవాడు. అయితే పన్నెండేళ్లుగా అమరవీరుల కుటుంబాల సంఖ్యను తేల్చలేదు. కొంతమంది ఉద్యమకారులకు రాజకీయ అవకాశాలు వచ్చాయి కానీ, అసలు ఉద్యమకారుడు ఇంకా గుర్తింపు పొందటం లేదు. నాడు ఉద్యమ హోరులో చదువును పక్కన పెట్టిన విద్యార్థులు నేటికీ స్థిరపడలేకపోతున్నారు. ఉద్యమంలో పాల్గొన్న విద్యార్థులు ఇంగ్లీష్ భాషపై, అసలు చదువులపైనే పట్టు కోల్పోయారు. ప్రత్యేక రాష్ట్రం ఏర్పడ్డాక ఉద్యోగాలు వస్తాయి అని ఆశపడ్డారు కానీ, పెరుగుతున్న పోటీని తట్టుకుని ముందుకు సాగే శక్తి అప్పటి విద్యార్థులకు ఉందా అంటే చాలా తక్కువనే చెప్పాలి. తెలంగాణ రాష్ట్రంలో దేశానికి ఆదర్శంగా నిలిచే ఐటీ రంగం అభివృద్ధి చెందింది కానీ అందులో ఉద్యమ విద్యార్థులు ఎంతమంది ఉంటారు? ఐటీ రంగంలో రాణించే శక్తి నాటి విద్యార్థులకు ఎక్కడిది? నిత్యం రోడ్డుపై 'జై తెలంగాణ' నినాదాలు చేస్తూ తిరిగిన పిడికిళ్లకు కంప్యూటర్ ముందు కూర్చుని కీబోర్డ్‌తో పనిచేసే అవకాశం ఉంటుందా? పరిమితికి మించి లేని ప్రభుత్వ ఉద్యోగాల్లో ఎంతమంది విద్యార్థి ఉద్యమకారులు ఉన్నారు? ఇంకా చెప్పాలంటే అందరివి భూమి లేని బతుకులే! కొంతమంది జర్నలిజంలో, మరికొంతమంది రాజకీయాల్లో, ఇంకొంతమంది యూట్యూబర్లుగా రాణిస్తున్నారు. ప్రభుత్వాలు ఉద్యమకారులకు ఏదైనా చేయాలనుకుంటే ముందు నాటి విద్యార్థి ఉద్యమకారులను గుర్తించాలి. 200914 మధ్య చదివిన ప్రతి విద్యార్థి ఉద్యమకారుడే. ప్రభుత్వం వీరిందరి వివరాలను ఆయా కాలేజీలు, యూనివర్సిటీల నుంచి తెప్పించుకుని, అందులో స్థిరపడనివారిని గుర్తించి వారికి అండగా నిలబడాలి. ప్రస్తుత ప్రభుత్వం ఉద్యమకారులను ఆదుకోవడానికి కమిటీ వేయాలని యోచనలో ఉన్నట్టు వార్తలొస్తున్నాయి. ముందుగా ఉద్యమకారుల జాబితాలో విద్యార్థులను లెక్కలోకి తీసుకోవాలి. వారందరికీ హానరరీ పెన్షన్ కానీ, ఏదైనా వ్యాపారం చేసుకునే వెసులుబాటుగానీ కల్పించే విధంగా సబ్సిడీ రుణాలు అందించాలి. విద్యార్థుల జీవితాలకు ఒక భరోసా కల్పించి, రాష్ట్ర అభివృద్ధిలో భాగస్వామ్యం చేసినప్పుడే తెలంగాణ ఉద్యమానికి సార్థకత!

కఠిన సమయాల్లోనే నాయకత్వ పటిమ తెలుస్తుంది

మొదటిపేజీ తరువాయి – పౌరులపై ఇంధన ధరల భారాన్ని మోపుతుంటే, భారతదేశం మాత్రం తన ప్రజలకే ప్రథమ స్థానం ఇస్తూ ప్రత్యేకంగా నిలుస్తోంది. ప్రజల పట్ల ఎన్డీయే ప్రభుత్వానికి ఉన్న తిరుగులేని నిబద్ధతకు ఇదే నిదర్శనం" అంటూ చంద్రబాబు పేర్కొన్నారు.

మార్కాపురం బస్సు ప్రమాదం కేసులో బస్సు యజమాని అరెస్ట్

మొదటిపేజీ తరువాయి – ప్రకాశం జిల్లా మార్కాపురం సమీపంలో జరిగిన ఘోర బస్సు ప్రమాదం తెలుగు రాష్ట్రాలను కలచివేసింది. 14 మంది ప్రాణాలను బలిగొన్న ఈ విషాద ఘటనపై పోలీసులు దర్యాప్తు వేగవంతం చేశారు. ప్రమాదానికి డ్రైవర్ నిర్లక్ష్యమే కారణమని ప్రాథమిక విచారణలో తేలడంతో, బస్సు డ్రైవర్ యువరాజుతో పాటు యజమాని హరికృష్ణను పోలీసులు అరెస్ట్ చేశారు. డ్రైవర్‌ను ప్రధాన నిందితుడిగా చేరుస్తూ సెక్షన్ 304ఏ కింద కేసు నమోదు చేశారు. ప్రస్తుతం వీరిద్దరిని పోలీసులు విచారిస్తున్నారు. విచారణ ముగిసిన అనంతరం కోర్టులో హాజరుపరచనున్నారు. కోర్టు వీరికి రిమాండ్ విధించే అవకాశం ఉంది. టిప్పర్ లారీని ఢీకొట్టిన ఈ ప్రమాదంలో 13 మంది సజీవ దహనం కాగా, చికిత్స పొందుతూ ఒక బాలుడు మరణించాడు.

చమురు కంపెనీలకు చెక్ పెట్టిన కేంద్రం

మొదటిపేజీ తరువాయి – సరఫరా చేయడమే లాభదాయకంగా మారుతుంది. తద్వారా మన దేశంలోని పెట్రోల్ బంకుల వద్ద ఏర్పడుతున్న కృత్రిమ కొరతకు చెక్ పడనుంది. ఈ నిర్ణయం ముఖ్యంగా రిలయన్స్, నయారా వంటి ప్రైవేట్ రిఫైనరీలపై ప్రభావం చూపే అవకాశం ఉంది. ఎందుకంటే వారు అంతర్జాతీయ మార్కెట్‌లో వచ్చే భారీ లాభాల కోసం ఎగుమతులకు ప్రాధాన్యత ఇస్తుంటారు. ఇప్పుడు ప్రభుత్వం విధించిన ఈ పన్ను వల్ల, వారు తప్పనిసరిగా దేశీయ అవసరాలకే మొగ్గు చూపాల్సి ఉంటుంది. యుద్ధం వల్ల ప్రపంచవ్యాప్తంగా చమురు సంక్షోభం ఉన్నప్పటికీ, భారత్‌లో పెట్రోల్, డీజిల్ ధరలు సామాన్యుడికి అందుబాటులో ఉంచడమే లక్ష్యంగా కేంద్రం ఈ సాహసోపేతమైన అడుగు వేసింది.

భద్రాచలంలో ఘనంగా సీతారాముల కల్యాణోత్సవం

మొదటిపేజీ తరువాయి – ఇదే సందర్భంగా ఎంతోకాలంగా ఎదురుచూస్తున్న భద్రాద్రి ఆలయ అభివృద్ధి పనులకు ఆయన శంకుస్థాపన చేశారు. శ్రీరామనవమి నాడు పాలకులు స్వామివారికి పట్టువస్త్రాలు సమర్పించడం గోల్కొండ నవాబుల కాలం నుంచి వస్తున్న ఆనవాయితీ. ఈ సంప్రదాయాన్ని గౌరవిస్తూ సీఎం రేవంత్ రెడ్డి తన అర్ధాంగితో కలిసి స్వామివారికి వస్త్రాలు అందజేశారు. తెలంగాణ సీఎంగా బాధ్యతలు చేపట్టాక, భద్రాద్రి రాముడిపై తన భక్తిని చాటుకుంటూ ఆలయ అభివృద్ధికి ప్రాధాన్యత ఇస్తున్నారు. భద్రాచలం ఆలయాన్ని మూడు దశల్లో విస్తరించాలని ప్రభుత్వం నిర్ణయించింది. ఇందుకోసం మొత్తం రూ.586 కోట్లతో ప్రణాళికలు సిద్ధం చేశారు. ఇందులో భాగంగా తొలి దశలో రూ.351 కోట్లతో చేపట్టనున్న పనులకు ముఖ్యమంత్రి శ్రీరామనవమి రోజునే భూమిపూజ చేసి శ్రీకారం చుట్టారు.

అయోధ్యలో వైభవంగా శ్రీరామ నవమి

మొదటిపేజీ తరువాయి – పూజలు చేశారు. మరోవైపు, ప్రధాని నరేంద్ర మోదీ కూడా శ్రీరామ నవమి వేడుకల్లో వర్చువల్‌గా పాల్గొన్నారు. అయోధ్యలో జరిగిన సూర్య తిలక్ కార్యక్రమాన్ని ఆయన వర్చువల్‌గా వీక్షించారు. ఇక, చైత్ర నవరాత్రుల ముగింపు సందర్భంగా జరుపుకునే ఈ రామ నవమి పర్వదినాన్ని దేశవ్యాప్తంగా భక్తులు ఘనంగా నిర్వహిస్తున్నారు. శ్రీరాముడి విగ్రహ ప్రాణప్రతిష్ఠ జరిగిన తర్వాత వచ్చిన మూడో శ్రీరామ నవమి ఇది. దీంతో భక్తులు పెద్ద ఎత్తున రామున్ని దర్శించుకోవడానికి అయోధ్యకు చేరుకున్నారు.

సూర్య తిలకం కోసం అత్యాధునిక సాంకేతికత

అయోధ్యలో ప్రతి ఏటా జరిగే సూర్య తిలకం కార్యక్రమాన్ని భక్తులు ఎంతో ఆసక్తిగా తిలకిస్తారు. ఇంతటి విశేషాన్ని సాధించేందుకు అత్యాధునిక సాంకేతికతను వినియోగించారు అధికారులు. ప్రతి ఏటా శ్రీరామ నవమి రోజున బాలరాముడి విగ్రహం నుదుటిపై సూర్యకిరణాలు పడేలా ఆలయంలో ప్రత్యేక ఏర్పాట్లు చేశారు. ఆలయం మూడో అంతస్తులో ప్రత్యేక ఏర్పాట్లు చేశారు. ఇందుకోసం గడియారం పనిచేసే విధానాన్ని పోలి ఉండే గేర్ టీత్ మెకానిజాన్ని వినియోగించారు. సూర్య కాంతి కదలికను అనుసరించి కాంతి దిశను నియంత్రించేలా ఈ వ్యవస్థ రూపొందించారు. సూర్యకాంతిని గ్రహించే పరికరంతో పాటు మరో నియంత్రణ పరికరాన్ని ఏర్పాటు చేశారు. ఈ పరికరం అద్దాన్ని 365 రోజుల పాటు స్వల్పంగా కదుపుతూ, తద్వారా ప్రతి సంవత్సరం రామనవమి రోజున కాంతి కచ్చితంగా నిర్ణీత స్థానానికి చేరేలా చేస్తుంది. అదేవిధంగా, ఆలయ శిఖర భాగంలో సూర్యకాంతిని స్వీకరించే ప్రత్యేక పరికరాన్ని అమర్చారు. అక్కడినుంచి పైపుల ద్వారా కాంతి గర్భగుడిలోకి చేరేలా వ్యవస్థను రూపొందించారు. ఈ పైపుల్లో కుంభాకార, పుటాకార కటకాలను అమర్చి కాంతిని సరైన దిశలో కేంద్రీకరించేలా చేశారు. ఫలితంగా, సూర్యకిరణాలు బాలరాముడి నుదుటిపై తిలకం వలే ప్రకాశిస్తుంది.

అయోధ్యలో భక్తుల సందడి

శ్రీరామ నవమి సందర్భంగా అయోధ్యలో దేశ విదేశాల నుంచి కూడా భక్తులు అధిక సంఖ్యలో భక్తులు తరలివచ్చారు. దీంతో అధికారులు భద్రతా ఏర్పాట్లు కట్టుదిట్టం చేశారు. భక్తులు భారీగా తరలిరావడంతో ఎలాంటి అవాంఛనీయ ఘటనలు జరగకుండా ముందస్తుగా అన్ని భద్రతా చర్యలు తీసుకున్నామని అధికారులు పేర్కొన్నారు. డ్రోన్లు, సీసీటీవీ కెమెరాల సహాయంతో పరిస్థితిని పర్యవేక్షిస్తున్నామని లఖ్‌నవూ జోన్ అదనపు డీజీపీ ప్రవీణ్ కుమార్ వెల్లడించారు.

దేశ ప్రజలకు శ్రీరామ నవమి శుభాకాంక్షలు తెలిపిన రాష్ట్రపతి ముర్ము

శ్రీరామ నవమి సందర్భంగా రాష్ట్రపతి ద్రౌపది ముర్ము, ఉపరాష్ట్రపతి సి.పి. రాధాకృష్ణన్ దేశ ప్రజలకు శుభాకాంక్షలు తెలిపారు. శ్రీరాముని మహోన్నత జీవిత ప్రయాణం మనకు సత్యం, న్యాయం, సద్గుణాల మార్గాన్ని అనుసరించి సార్థకమైన జీవితాన్ని గడపడానికి మార్గనిర్దేశం చేస్తుందని ముర్ము పేర్కొన్నారు. సమాజం పట్ల మన కర్తవ్యాలను నిర్వర్తించడానికి శ్రీరాముని జీవితం మనందరికి స్ఫూర్తిదాయకం అన్నారు. రాముని గాథలోని బోధనలను ఆకళింపు చేసుకుని, ఆలోచనలు, మాటలు, చేతలతో దేశానికి సేవ చేస్తామని ప్రతిజ్ఞ చేయాలని ఈ సందర్భంగా ముర్ము పౌరులను కోరారు.

చమురు ట్యాంకర్‌ను ధ్వంసం చేసిన ఇరాన్

మొదటిపేజీ తరువాయి – గార్డ్స్ కార్ప్స్ (ఐఆర్జీసీ) క్షిపణులతో దాడి చేసి ధ్వంసం చేసింది. ఈ ఘటన శుక్రవారం చోటుచేసుకుంది. దాడికి గురైన ట్యాంకర్ పాకిస్థాన్ జెండాతో ఉన్నట్లు పలు కథనాలు సూచిస్తున్నాయి. ఇరాన్ హెచ్చరికలను పెడచెవిన పెట్టి జలసంధిని దాటేందుకు ప్రయత్నించడంతోనే ఈ దాడి చేసినట్లు ఇరాన్ వర్గాలు తెలిపాయి. మరోవైపు, పాకిస్థాన్ జెండా చాటున చమురును అక్రమంగా అమెరికాకు తరలిస్తున్నారని, దానికి ప్రతీకారంగానే ఈ దాడి జరిగిందనే కథనాలు వినిపిస్తున్నాయి. ట్యాంకర్‌కు మంటలు అంటుకుని, పూర్తిగా ధ్వంసమైన దృశ్యాలు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అయ్యాయి. ఈ ఘటనలో సిబ్బంది ప్రాణనష్టంపై ఇంకా స్పష్టత రాలేదు. ఫిబ్రవరి 28న ఇరాన్‌పై అమెరికా-ఇజ్రాయెల్ దళాలు దాడులు చేసినప్పటి నుంచి హార్మూజ్ జలసంధిని ఇరాన్ తన నియంత్రణలోకి తీసుకుంది. తమ అనుమతి లేకుండా ఏ నౌక ప్రవేశించరాదని ఆంక్షలు విధించింది. దీంతో ప్రపంచ చమురు సరఫరాలో 20 శాతం స్తంభించిపోగా, 85కి పైగా ట్యాంకర్లు గల్ఫ్‌లోనే చిక్కుకుపోయాయి. మార్చి 11న కూడా థాయ్‌లాండ్‌కు చెందిన నౌకపై దాడి జరిగింది. ఈ సంక్షోభం కారణంగా అంతర్జాతీయ మార్కెట్లో ముడి చమురు ధరలు భగ్గుమంటున్నాయి. బ్రెంట్ క్రూడ్ ధర బ్యారెల్‌కు 100 డాలర్లను దాటింది. తాజా ఘటనతో ఈ ప్రాంతంలో యుద్ధ మేఘాలు మరింత దట్టమయ్యాయి. సంక్షోభం ముదరకుండా దౌత్యపరమైన ప్రయత్నాలు జరుగుతున్నాయి.

ఆంధ్రప్రదేశ్‌లో భగ్గుమంటున్న ఎండలు

మొదటిపేజీ తరువాయి – మరో 32 మండలాల్లో సాధారణ వడగాలులు వీచే అవకాశం ఉందని తెలిపింది. కొన్ని జిల్లాల్లో ఉష్ణోగ్రతలు 40 నుంచి 42 డిగ్రీల సెల్సియస్ వరకు నమోదయ్యే అవకాశం ఉందని అంచనా వేసింది. విపత్తుల శాఖ వెల్లడించిన వివరాల ప్రకారం.. పార్వతీపురం మన్యం జిల్లాలోని గుమ్మలక్ష్మీపురం, కురుపాం, అల్లూరి సీతారామరాజు జిల్లాలోని చింతూరు, కూనవరం, వి.ఆర్.పురం, కాకినాడ జిల్లాలోని జగ్గంపేట, తూర్పుగోదావరి జిల్లాలోని కోరుకొండ, ఎన్టీఆర్ జిల్లాలోని జి. కొండూరు, ఇబ్రహీంపట్నం మండలాల్లో తీవ్ర వడగాలులు నమోదయ్యే అవకాశం ఉంది. వీటితో పాటు ఎన్టీఆర్ జిల్లాలో 7, విజయనగరంలో 4, ఏలూరులో 4, పార్వతీపురం మన్యంలో 3, అల్లూరి జిల్లాలో 3, తూర్పుగోదావరి, కృష్ణా జిల్లాల్లో రెండేసి చొప్పున, కాకినాడ, గుంటూరు జిల్లాల్లో ఒక్కో మండలం చొప్పున మొత్తం 32 మండలాల్లో వడగాలులు వీస్తాయని పేర్కొంది. నేటి పరిస్థితి మరింత తీవ్రంగా ఉండవచ్చని, ఏకంగా 90 మండలాల్లో వడగాలులు నమోదయ్యే అవకాశం ఉందని విపత్తుల నిర్వహణ సంస్థ మేనేజింగ్ డైరెక్టర్ ప్రఖర్ జైన్ హెచ్చరించారు. ఈ నేపథ్యంలో ప్రజలు మధ్యాహ్నం 11 గంటల నుంచి సాయంత్రం 4 గంటల వరకు వీలైనంత వరకు ఇళ్లకే పరిమితం కావాలని, బయటకు వెళ్లాల్సి వస్తే గొడుగు, టోపీ వంటివి వాడాలని సూచించారు. వృద్ధులు, గర్భిణులు, బాలింతలు మరింత జాగ్రత్తగా ఉండాలని హెచ్చరించారు.

ఆటల బరిలోకి తెలంగాణ ఎమ్మెల్యేలు, ఎమ్మెల్సీలు

మొదటిపేజీ తరువాయి – నిర్వహించాలని ప్రభుత్వం నిర్ణయించింది. ఈ నెల 28, 29 తేదీల్లో హైదరాబాద్‌లోని ఎల్బీ స్టేడియం వేదికగా ఈ క్రీడా పోటీలు జరగనున్నాయి. ఈ విషయాన్ని తెలంగాణ అసెంబ్లీ స్పీకర్ గడ్డం ప్రసాద్ కుమార్ శాసనసభలో అధికారికంగా ప్రకటించారు. ఈ క్రీడల నిర్వహణ కోసం పర్యాటక శాఖ మంత్రి జూపల్లి కృష్ణారావు ఛైర్మన్‌గా, క్రీడా శాఖ మంత్రి వాకిటి శ్రీహరి కో-ఛైర్మన్‌గా ప్రభుత్వం ఒక కమిటీని ఏర్పాటు చేసింది. తెలంగాణ రాష్ట్రం ఏర్పడిన తర్వాత శాసనసభ్యులకు ఇలాంటి క్రీడా పోటీలు నిర్వహించడం ఇదే తొలిసారి కావడం విశేషం.

రవీంద్ర భారతిలో సాంస్కృతిక కార్యక్రమాల ఏర్పాటు

ఎమ్మెల్యేలు, ఎమ్మెల్సీల మధ్య స్నేహపూర్వక వాతావరణం పెంపొందించడంతో పాటు రాష్ట్ర ప్రజల్లో క్రీడా స్ఫూర్తిని నింపడమే ఈ పోటీల ముఖ్య ఉద్దేశమని మంత్రులు జూపల్లి కృష్ణారావు, వాకిటి శ్రీహరి తెలిపారు. క్రీడలతో పాటు రవీంద్ర భారతిలో సాంస్కృతిక కార్యక్రమాలను కూడా ఘనంగా ఏర్పాటు చేయనున్నారు. ఈ పోటీల నిర్వహణ కమిటీ కన్వీనర్‌గా ఎమ్మెల్యే మకన్ సింగ్ రాజ్ ఠాకూర్‌తో పాటు మరో 13 మంది సభ్యులను నియమించారు. గురువారం నాడు కమిటీ సభ్యులు సమావేశమై ఏర్పాట్లపై సమీక్షించారు. ఈ నెల 28న మధ్యాహ్నం 3:30 గంటలకు ఎల్బీ స్టేడియంలో క్రీడలు ప్రారంభమవుతాయని కమిటీ స్పష్టం చేసింది. అంతకుముందు మంత్రులు, స్పోర్ట్స్ అథారిటీ ఛైర్మన్ శివసేనారెడ్డి.. స్పీకర్‌ను కలిసి స్పోర్ట్స్ కిట్‌ను అందజేశారు.

ఏప్రిల్ 25న కొత్త పార్టీ పేరు ప్రకటించనున్న కవిత

మొదటిపేజీ తరువాయి – తెలంగాణ జాగృతి అధ్యక్షురాలు కల్వకుంట్ల కవిత తన రాజకీయ పార్టీ ఏర్పాటుపై కీలక ప్రకటన చేశారు. ఏప్రిల్ 25వ తేదీన తన పార్టీని అధికారికంగా ప్రకటించనున్నట్టు తెలిపారు. తాను సొంతంగా ఒక కొత్త రాజకీయ పార్టీని స్థాపించబోతున్నట్లు ఇప్పటికే ఆమె పలు సందర్భాల్లో వెల్లడించడం తెలిసిందే. మేడ్చల్ జిల్లా మునీరాబాద్‌లోని అధ్వయ కన్వెన్షన్‌లో ఏప్రిల్ 25న ఉదయం 8 గంటలకు పార్టీ ఆవిర్భావ సభను నిర్వహించనున్నట్లు కవిత పేర్కొన్నారు. ఈ వేదికపై పార్టీ పేరు, జెండాను ఆవిష్కరించనున్నట్లు ఆమె వివరించారు. నేడు శ్రీరామనవమి పర్వదినం కావడంతో, పార్టీకి సంబంధించిన కీలక అప్ డేట్ ఇస్తున్నామని తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా కవిత స్పందిస్తూ, "ఇప్పటివరకు మగవాళ్లు పెట్టిన పార్టీలనే చూశారు. ఇప్పుడు ఓ తెలంగాణ ఆడబిడ్డగా నేను పార్టీ పెడితే ఎలా ఉంటుందో మీరే చూస్తారు" అని అన్నారు. తమ పార్టీలో యువత, మహిళలకు సముచిత స్థానం కల్పిస్తామని ఆమె హామీ ఇచ్చారు. తెలంగాణ జాగృతి ద్వారా ఇప్పటికే ప్రజల్లో ఉన్న కవిత, ఇప్పుడు ప్రత్యక్ష రాజకీయాల్లోకి సొంత పార్టీతో అడుగుపెట్ట నుండటం ఆసక్తి రేపుతోంది. పార్టీ విధివిధానాలు, భవిష్యత్ కార్యాచరణపై ఏప్రిల్ 25న పూర్తి స్పష్టత రానుంది.

కేరళ అసెంబ్లీ ఎన్నికల స్టార్ క్యాంపెయినర్ల జాబితాలో రేవంత్ రెడ్డి

మొదటిపేజీ తరువాయి – రాబోయే అసెంబ్లీ ఎన్నికల కోసం కాంగ్రెస్ పార్టీ, కేరళ, అసోం, పుదుచ్చేరిలలో స్టార్ క్యాంపెయినర్ల జాబితాను విడుదల చేసింది. కేరళ అసెంబ్లీ ఎన్నికల స్టార్ క్యాంపెయినర్ల జాబితాలో తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి ఉన్నారు. గోవాలోని పోండా ఉప ఎన్నిక క్యాంపెయినర్ల జాబితాలోనూ ఆయన పేరు ప్రకటించారు. పుదుచ్చేరి అసెంబ్లీ ఎన్నికల కోసం ఉప ముఖ్యమంత్రి మల్లు భట్టివిక్రమార్క, మంత్రులు ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి, పొన్నం ప్రభాకర్‌లను స్టార్ క్యాంపెయినర్ల జాబితాలో చేర్చారు. కేరళ, అసోం, పుదుచ్చేరిలకు 40 మంది చొప్పున స్టార్ క్యాంపెయినర్లను ప్రకటించింది. ఇందులో తెలంగాణ ముఖ్యమంత్రి రేవంత్ రెడ్డి, మల్లుభట్టి విక్రమార్క, ఉత్తమ్ కుమార్ రెడ్డి, పొన్నం ప్రభాకర్‌ల పేర్లు ఉన్నాయి. స్టార్ క్యాంపెయినర్లను ఏఐసీసీ అధ్యక్షుడు మల్లికార్జున ఖర్గే నియమించారు.

"ఆంధ్రప్రదేశ్లో జై స్వరాజ్ పార్టీ విస్తరిస్తోంది"

జాతీయ అధ్యక్షునితో మేకల అమర్నాథ్ భేటీలో వెల్లడి

హైదరాబాద్ సిటీ ప్రతినిధి (వార్త సంధ్య) మార్చి 27 : జై స్వరాజ్ పార్టీకి ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రంలో ఆదరణ పెరుగుతోందని, పార్టీ రోజు రోజుకు జిల్లాల్లో విస్తరిస్తోందని జై స్వరాజ్ పార్టీ ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్ర వ్యవసాయ కార్మిక సంఘం అధ్యక్షుడు మేకల అమర్నాథ్ యాదవ్ అన్నారు. అనంతపురం జిల్లాలో త్వరలో మండలాల వారిగా పార్టీ కమిటీలు వేయనున్నట్లు ఆయన పార్టీ జాతీయ అధ్యక్షుడు కాసాని శ్రీనివాసరావు గౌడతో అన్నారు. హైదరాబాద్లోని కేఎస్ఆర్ గౌడ ఇంటిలో శ్రీరామ నవమి సందర్భంగా శుక్రవారం ఆయనను కలిసి భారత్ కూటమి ఏర్పాటు చేసినందుకు అమర్నాథ్ అభినందనలు తెలిపారు. ఈ సందర్భంగా వారిరువురి మధ్య ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రంలో జై స్వరాజ్ పార్టీ నిర్మాణంపై చర్చ జరిగింది. ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రానికి పార్టీ అధ్యక్షునితో పాటు రాష్ట్ర కమిటీని ప్రకటించాలని అమర్నాథ్ జాతీయ అధ్యక్షుడు కాసాని శ్రీనివాసరావు గౌడను కోరారు. ఆంధ్రప్రదేశ్లోని అన్ని జిల్లాలు, నియోజకవర్గాల నుంచి పార్టీ బాధ్యులను ఏర్పాటు చేస్తున్నామని, త్వరలో సరైన నాయకత్వంతో రాష్ట్ర కమిటీని ప్రకటిస్తామని, ఇప్పటికే పలువురు రాష్ట్ర అధ్యక్ష పదవి కోసం చర్చిస్తున్నారని, సరైన సమయంలో కమిటీ ప్రకటిస్తామని కేఎస్ఆర్ గౌడ అన్నారు. వచ్చే ఎన్నికల్లో ప్రభావం చూపాలంటే ఇప్పటి నుంచే కార్యక్రమాలు ముమ్మరం చేయాలని ఆయన తెలిపారు. ఈ సమావేశంలో గంగాధర్ తదితరులు పాల్గొన్నారు.

భద్రాచలం రోడ్ రైల్వే స్టేషన్‌కు చారిత్రక గుర్తింపు ఉంది

కొత్త డివిజన్ ఏర్పాటుకు కృషి చేయండి

రైల్వే మంత్రికి వద్దిరాజు రవిచంద్ర వినతి

భద్రాద్రి జిల్లా బ్యూరో, మార్చి 27 (వార్త సంధ్య): భద్రాచలం రోడ్ (కొత్తగూడెం) రైల్వే స్టేషన్ వందేళ్ల చరిత్రకు చేరువవుతున్న నేపథ్యంలో, దానికి చారిత్రక గుర్తింపును కల్పిస్తూ కొత్తగూడెం కేంద్రంగా ప్రత్యేక రైల్వే డివిజన్ ఏర్పాటు చేయాలని డిమాండ్ మళ్లీ ముందుకు వచ్చింది. రాజ్యసభ ఎంపీ వద్దిరాజు రవిచంద్ర శుక్రవారం పార్లమెంట్ ఆవరణలో కేంద్ర రైల్వే మంత్రి అశ్వినీ వైష్ణవ్ ను కలిసి వినతిపత్రం సమర్పించారు. ఈ సందర్భంగా బీఆర్ఎస్ పార్లమెంటరీ పార్టీ నేత కే.ఆర్ సురేష్ రెడ్డి కూడా ఆయన వెంట ఉన్నారు. వారు మాట్లాడుతూ... చారిత్రక ప్రాధాన్యత భద్రాచలం రోడ్ రైల్వే స్టేషన్ కు దాదాపు 100 ఏళ్ల చరిత్ర ఉంది ఈ స్టేషన్ ప్రాంతీయ రవాణా, వాణిజ్య అభివృద్ధిలో కీలక పాత్ర పోషిస్తోంది దక్షిణ మధ్య రైల్వే పరిధిలో ఇది ముఖ్యమైన కనెక్టివిటీ కేంద్రంగా నిలిచింది అని కొత్తగూడెం ప్రాంతం రైల్వే పరంగా వేగంగా అభివృద్ధి చెందుతోంది అని ప్రస్తుత పరిపాలన దూరంగా ఉండటం వల్ల స్థానిక సమస్యలు వెంటనే పరిష్కారం కావడం లేదు అని ప్రత్యేక డివిజన్ ద్వారా నిర్వహణ, ప్రణాళికలు వేగవంతం అయ్యే ఏర్పాటుతో ఎన్నో లాభాలు ఉన్నాయని, రైల్వే సౌకర్యాల విస్తరణ, స్థానికులకు ఉద్యోగ అవకాశాల పెరుగుదల, ప్రాంతీయ ఆర్థికాభివృద్ధి, కొత్త రైల్వే మార్గాల అభివృద్ధికి అవకాశం ఉంటుందని అయిన తెలియచేశారు. ఈ డిమాండ్‌కు స్థానిక ప్రజలు, ప్రజా ప్రతినిధులు విస్తృతంగా మద్దతు తెలుపుతున్నారు. కొత్త డివిజన్ ఏర్పడితే కొత్తగూడెం ప్రాంతం రైల్వే మ్యాప్‌లో మరింత ప్రాధాన్యత పొందే అవకాశం ఉంది.

అంగరంగ వైభవంగా సీత రాముల కళ్యాణం

లక్షల్లో ఆదాయం.. పనుల్లో శూన్యం: పెంబట్ల దుబ్బ రాజన్న ఆలయంలో భక్తుల అవస్థలు

సారంగాపూర్ మండలం (వార్త సంధ్య)మార్చి 27 : ప్రసిద్ధ పుణ్యక్షేత్రమైన పెంబట్ల శ్రీ దుబ్బ రాజేశ్వర స్వామి ఆలయం అధికారుల నిర్లక్ష్యానికి నిలువుటద్దంగా మారింది. శ్రీ సీతారామ కళ్యాణోత్సవం వంటి పవిత్ర వేడుకల సమయంలో భక్తుల రద్దీని దృష్టిలో ఉంచుకుని ఏర్పాట్లు చేయడంలో యంత్రాంగం పూర్తిగా విఫలమైంది.

ఆదాయం ఎక్కువ.. వసతులు తక్కువ:

ఆలయానికి భక్తుల ద్వారా ప్రతి ఏటా లక్షలాది రూపాయల ఆదాయం సమకూరుతోంది. హుండీ కానుకలు, వివిధ అర్చనల రూపంలో భారీగా నిధులు అందుతున్నప్పటికీ, ఆ నిధులను భక్తుల సౌకర్యార్థం వెచ్చించడం లేదని స్థానికులు ఆరోపిస్తున్నారు. దుబ్బ రాజన్న ఆలయం చారిత్రక ప్రాధాన్యత కలిగినప్పటికీ, కనీస అభివృద్ధికి నోచుకోకపోవడం గమనార్హం.

కళ్యాణోత్సవ వేళ అధికారుల నిర్లక్ష్యం:

శ్రీ సీతారామ కళ్యాణాన్ని వీక్షించేందుకు వేలాది మంది భక్తులు తరలివచ్చారు. అయితే, ఎండ తీవ్రతను దృష్టిలో ఉంచుకుని కనీసం చలువ పందిళ్లు కూడా సరిగ్గా వేయలేదు.

తాగునీటి ఎద్దడి:

వేలాది మందికి సరిపడా తాగునీటి వసతి లేక భక్తులు అల్లాడిపోయారు.

అధికారుల పై భక్తుల ఆగ్రహం:

వేములవాడ రాజన్న ఆలయానికి ఉన్నంత ప్రాముఖ్యత ఈ ప్రాంతంలో ఉన్నప్పటికీ, అధికారులు కేవలం పెద్ద ఆలయాలపైనే శ్రద్ధ చూపుతున్నారని, పెంబట్ల వంటి పురాతన ఆలయాలను విస్మరిస్తున్నారని భక్తులు మండిపడుతున్నారు. లక్షల్లో ఆదాయం వస్తున్నా, ఆ సొమ్ము ఎటుపోతుందో అధికారులకే తెలియాలని చెప్తున్నారు.

చీకోడ్‌లో ఘనంగా శ్రీ సీతారాముల కళ్యాణ మహోత్సవం

దుబ్బాక ప్రతినిధి, మార్చి 27 (వార్త సంధ్య): సిద్దిపేట జిల్లా దుబ్బాక మండలం పెద్ద చీకోడ్ గ్రామంలోని శ్రీ దుర్గ మల్లేశ్వర సహిత ప్రసన్నాంజనేయ స్వామి దేవాలయంలో శ్రీ సీతారాముల కల్యాణ మహోత్సవం భక్తిశ్రద్ధలతో అత్యంత వైభవంగా నిర్వహించారు. ఈ పుణ్యకార్యక్రమంలో గ్రామ సర్పంచ్

దంపతులు కొమిరే నరేష్--సుజాత పాల్గొని ప్రత్యేక ఆకర్షణగా నిలిచారు. దేవాలయ ఉత్సవ కమిటీ ఆధ్వర్యంలో నిర్వహించిన ఈ మహోత్సవానికి భక్తులు భారీగా తరలివచ్చి, శ్రీ సీతారాముల దివ్య కళ్యాణాన్ని దర్శించుకొని ఆశీర్వాదాలు పొందారు. అనంతరం నిర్వహించిన అన్నప్రసాద వితరణ కార్యక్రమంలో గ్రామ ప్రజలు, యువకులు ఉత్సాహంగా పాల్గొన్నారు. ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ పాలకవర్గ సభ్యులు కూడా పాల్గొని తమ వంతు సేవలందించారు. దేవాలయ కమిటీ అధ్యక్షులు వెంకట చారి, ఉపాధ్యక్షులు అశోక్, నాందిరి మాధవి, సభ్యులు శివశంకర్, వైకుంఠం, శ్రీనివాస్ గౌడ్, దేవరాజు, బాలశేఖర్, కుమారస్వామి, మల్లేశం, రాజు తదితరులు పాల్గొని కార్యక్రమాన్ని విజయవంతం చేశారు. ఈ సందర్భంగా ఉత్సవ కమిటీ సభ్యులు మహోత్సవానికి సహకరించిన దాతలకు హృదయపూర్వక కృతజ్ఞతలు తెలిపారు.

చీకటిమామిడి గ్రామంలో ఘనంగా రాములోరి కళ్యాణ వేడుకలు

మునుగోడు: మార్చి- 27 (వార్త సంధ్య) : మునుగోడు మండలం చీకటిమామిడి గ్రామంలోని శ్రీ సీతారామచంద్రస్వామి ఆలయంలో రాములోరి కళ్యాణ మహోత్సవాన్ని ఘనంగా,అంగరంగ వైభవంగా నిర్వహించారు. ఈ సందర్భంగా ఆలయాన్ని విద్యుత్ దీపాలతో,పూలతో అందంగా అలంకరించగా ఆలయ ప్రాంగణం భక్తులతో కిటకిటలాడింది. వేద పండితులు మాడ వెంకటరమణ శర్మ ఆలయ నిత్య అర్చకులు శ్రీనివాస చారి ఆధ్వర్యంలో మంత్రోచ్చారణల మధ్య సంప్రదాయ పద్ధతిలో శ్రీ సీతారాముల కళ్యాణం నిర్వహించడంతో భక్తులు భక్తి శ్రద్ధలతో కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నారు. ఈ వేడుకలను పురస్కరించుకుని ముఖ్యఅతిథిగా స్థానిక ఎమ్మెల్యే కోమటిరెడ్డి రాజగోపాల్ రెడ్డి సతీ సమేతంగా స్వామివారిని దర్శించుకోవడం జరిగింది. శాసనమండలి సభ్యులు నెల్లికంటి సత్యం స్వామివారి దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజలు నిర్వహించారు. గ్రామ ప్రజలు పెద్ద ఎత్తున హాజరై స్వామివారిని దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజలు చేశారు. కళ్యాణోత్సవం అనంతరం భక్తులకు తీర్థప్రసాదాలు పంపిణీ చేయడంతో పాటు అన్నదాన కార్యక్రమం కూడా నిర్వహించారు. భక్తులు కుటుంబ సమేతంగా పాల్గొని స్వామివారి ఆశీస్సులు పొందారు. ఈ సందర్భంగా గ్రామ పెద్దలు మాట్లాడుతూ శ్రీ సీతారాముల కళ్యాణం నిర్వహించడం ఎంతో పుణ్యప్రదమని, గ్రామ ప్రజల ఐక్యతతో ఈ కార్యక్రమం విజయవంతంగా జరిగిందని తెలిపారు. గ్రామంలోశాంతి, సౌభాగ్యం, సస్యశ్యామలత్వం నెలకొనాలని స్వామివారిని ప్రార్థించారు. ఈ కార్యక్రమంలో రిటైర్డ్ డిఎస్పి నరసింహారెడ్డి డి ఆర్ డి ఏ పి డి పల్లె పాపయ్య ఎల్బీనగర్ సీఐ ఏరుకొండ వెంకటయ్య జిల్లా హెల్త్ డెమో అధికారి అనంత అంజయ్య ప్రభుత్వ ఉద్యోగస్తులు స్థానిక సర్పంచ్ జీడిమడ్ల సైదులు మాజీ వైస్ ఎంపీపీ అనంత వీణా లింగస్వామిగౌడ్ మాజీ సర్పంచులు మేకల దశరథ రెడ్డి దేశరాజు రంగారావు,మారగోని అంజయ్య గౌడ్,పాలకూరి యాదయ్య గౌడ్,తాటికొండ సైదులు ఆలయ అభివృద్ధి దాతలు రిటైర్డ్ హెడ్మాస్టర్ కొండోజు పుల్లయ్య ,ఆళ్ల బసవయ్య,ఏరుకొండ అంజయ్య మేకల చంద్రారెడ్డి ఈ కార్యక్రమానికి విచ్చేసిన భక్తులకు ప్రతి సంవత్సరం అన్నదాన దాతలుగా ముందుకొచ్చిన శ్రీరామ ట్రాక్టర్స్ యూనియన్ సభ్యులు,అన్నదాన కార్యక్రమం నిర్వహించారు యూత్ సభ్యులు మజ్జిగ మరియు లడ్డూలు పంపిణీ చేయడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో వార్డు నెంబర్లు భక్తులు యువకులు,మహిళలు మరియు పెద్ద సంఖ్యలో గ్రామస్థులు పాల్గొన్నారు. కార్యక్రమం భక్తి శ్రద్ధల మధ్య అత్యంత వైభవంగా సాగింది.

భద్రాద్రి జిల్లా లో ఘనంగా సీతారాముల కల్యాణం

సంప్రదాయాలను గౌరవిస్తూ పండుగలను ఘనంగా నిర్వహించుకోవడం సంతోషకరం

భక్తిభావంతో జరుపుకునే పండుగలు మానసిక ప్రశాంతతను ఇస్తాయి

నియోజకవర్గ ప్రజలందరూ సుఖసంతోషాలతో వర్ధిల్లాలి

రామయ్య ఆశీస్సులు ప్రజలందరిపై ఉండాలి

కూనంనేని సాంబశివరావు, కొత్తగూడెం ఎమ్మెల్యే

కొత్తగూడెం కార్పొరేషన్, మార్చి 27 (భారత్ సంధ్య) : సీతారాముల కల్యాణం లోక కల్యాణానికి ప్రతీక అని కొత్తగూడెం శాసనసభ సభ్యులు కూనంనేని సాంబశివరావు అన్నారు. శ్రీరామ నవమి పర్వదినాన్ని పురస్కరించుకుని శుక్రవారం నియోజకవర్గ వ్యాప్తంగా ఉత్సవ కమిటీలు ఏర్పాటు చేసిన పలు మండపాలు, దేవాలయాలను సిపిఐ జిల్లా కార్యదర్శి ఎస్ కె సాబీర్ పాషా, కొత్తగూడెం కార్పొరేషన్ మేయర్ మూడ్ గణేష్‌లతో కలిసి ఆయన సందర్శించి సీతారాముల కల్యాణోత్సవంలో పాల్గొన్నారు. ఈ సందర్భంగా ఎమ్మెల్యే మాట్లాడుతూ.. మన పూర్వీకులు అందించిన

సంప్రదాయాలను గౌరవిస్తూ పండుగలను ఇంత ఘనంగా నిర్వహించుకోవడం ఎంతో సంతోషకరమని పేర్కొన్నారు. శ్రీరామ నవమి వేడుకలు సమాజంలో సోదరభావాన్ని, ఐక్యతను పెంపొందిస్తాయని ఆయన అభిప్రాయపడ్డారు. భక్తిభావంతో జరుపుకునే ఇటువంటి పండుగలు ఒత్తిడితో కూడిన నేటి జీవనశైలిలో మానసిక ప్రశాంతతను ఇస్తాయని తెలిపారు. నియోజకవర్గ ప్రజలందరూ ఆ శ్రీరామచంద్రుని కృపతో సుఖసంతోషాలతో వర్ధిల్లాలని ఆయన ఆకాంక్షించారు. ఈ వేడుకల విజయవంతానికి ప్రతి మండపాలు, దేవాలయాల వద్ద వద్ద ఉత్సవ కమిటీలు చేస్తున్న కృషి అభినందనీయమని కొనియాడారు. భద్రాద్రి రామయ్య ఆశీస్సులు నియోజకవర్గ ప్రజలందరిపై ఎల్లవేళలా ఉండాలని ఆయన మనస్ఫూర్తిగా కోరుకున్నారు. అనంతరం ప్రసాద పంపిణీని ప్రారంభించారు. మండపాలు, ఆలయాల సందర్శన అనంతరం ఆయన నేరుగా భద్రాచలంలో జరిగిన శ్రీరామ నవమి ఉత్సవాల్లో పాల్గొన్నారు. కార్యక్రమాల్లో పలువురు కార్పొరేటర్లు, సర్పంచులు, పార్టీ నాయకులు పాల్గొన్నారు.

కంచె చేను మేస్తోంది...

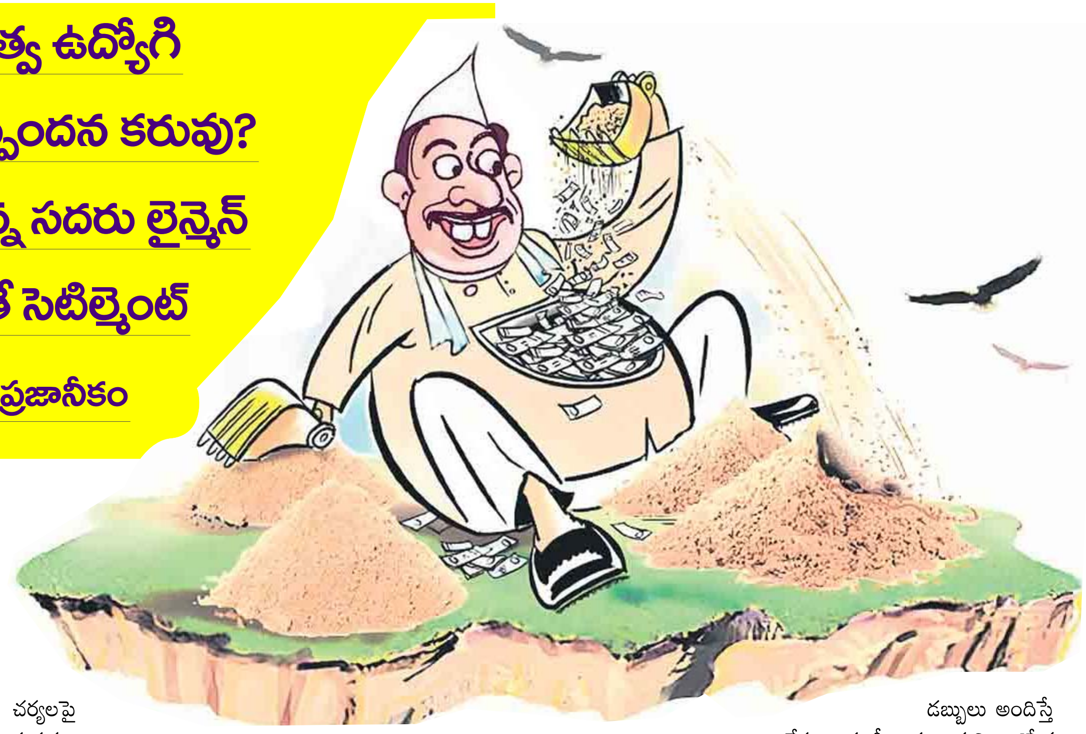
ఇసుక దందాలో మునిగిన ప్రభుత్వ ఉద్యోగి

కేసు నమోదైనా పై అధికారుల స్పందన కరువు?

చేసిన తప్పుని మళ్ళీ మళ్ళీ చేస్తున్న సదరు లైన్మెన్

సామాన్యుడైతే కేసు ఉద్యోగస్తుడైతే సెటిల్మెంట్

అధికారుల తీరుపై ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తున్న ప్రజానీకం



యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా, వార్త సంధ్య: యాదాద్రి భువనగిరి జిల్లా అడ్డగూడూర్ మండలంలో అక్రమ ఇసుక రవాణా వ్యవహారం మరోసారి వెలుగులోకి రావడంతో ప్రభుత్వ యంత్రాంగంపై తీవ్ర విమర్శలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. ప్రజల ఆస్తులను కాపాడాల్సిన ప్రభుత్వ ఉద్యోగులే అక్రమ కార్యకలాపాల్లో పాల్గొంటున్నారని స్థానికులు ఆగ్రహం వ్యక్తం చేస్తున్నారు. "కంచె చేను మేస్తోంది" అన్నట్లుగా పరిస్థితి మారిందని ప్రజలు వ్యాఖ్యానిస్తున్నారు. అడ్డగూడూర్ మండల పరిధిలోని ధర్మారం బిక్కేరు వాగు నుంచి ఎలాంటి ప్రభుత్వ అనుమతులు లేకుండా అక్రమంగా ఇసుకను తరలిస్తున్న సమయంలో విద్యుత్ శాఖలో లైన్‌మన్‌గా పనిచేస్తున్న తూప్పతి కృష్ణమూర్తి (48)ను పోలీసులు అదుపులోకి తీసుకున్నారు. అడ్డగూడూర్ గ్రామానికి చెందిన కృష్ణమూర్తి ప్రస్తుతం ఆత్మకూరు మండలం ఖపురాయిపల్లి సబ్‌స్టేషన్‌లో లైన్‌మన్‌గా విధులు నిర్వహిస్తున్నట్లు అధికారులు తెలిపారు. అక్రమ ఇసుక రవాణా జరుగుతోందన్న సమాచారం మేరకు అడ్డగూడూర్ ఎస్ఐ బృందం ప్రత్యేక తనిఖీలు నిర్వహించగా, ఇంజిన్ నెంబర్ ౧+309180 గల వాహనంతో ఇసుక తరలిస్తున్న కృష్ణమూర్తిని పట్టుకున్నారు. అనంతరం అతనిపై అడ్డగూడూర్ పోలీస్ స్టేషన్‌లో ఖీ×= నంబర్ 36/2026గా కేసు నమోదు చేశారు. భారతీయ న్యాయ సంహిత (దీఙా) సెక్షన్ 303(2)తో పాటు మైన్స్ అండ్ మినరల్స్ డెవలప్‌మెంట్ అండ్ రెగ్యులేషన్ (వీవీణ=ూ) చట్టంలోని సెక్షన్ 21(1) కింద కేసు నమోదు చేసి పోలీసులు విచారణ కొనసాగిస్తున్నారు. ప్రభుత్వ అనుమతులు లేకుండా సహజ వనరులను తరలించడం తీవ్ర నేరమని అధికారులు పేర్కొన్నారు.

కేసు నమోదు అయిన చర్యలు శూన్యం

అయితే కేసు నమోదు అయినప్పటికీ సంబంధిత శాఖ ఉన్నతాధికారుల నుంచి ఇప్పటివరకు ఎలాంటి కఠిన చర్యలు తీసుకోకపోవడం పలు అనుమానాలకు తావిస్తోంది. ప్రభుత్వ ఉద్యోగి నేరంలో పట్టుబడినప్పటికీ సస్పెన్షన్ లేదా శాఖాపరమైన చర్యలపై స్పష్టత లేకపోవడం ప్రజల్లో అసంతృప్తిని పెంచుతోంది.

కాసులకు కక్కుతి పడుతున్న అధికార ఘనం..?

స్థానికుల సమాచారం ప్రకారం, గతంలో కూడా ఇదే లైన్‌మన్‌పై అనేకసార్లు అక్రమ ఇసుక రవాణా కేసులు నమోదైనట్లు ఆరోపణలు ఉన్నాయి. అయితే ప్రతి సారి సెటిల్మెంట్ల ద్వారా కేసులను ముగించుకుని మళ్లీ అదే దందాను కొనసాగించడం అతని నిత్యకృత్యంగా మారిందని ఆరోపిస్తున్నారు. అధికారులకు డబ్బులు అందిస్తే కేసులు మాఫీ అవుతాయని, ఉద్యోగ భద్రతకు ఎలాంటి ప్రమాదం ఉండదనే ధైర్యంతోనే అక్రమ కార్యకలాపాలు కొనసాగుతున్నాయని స్థానికులు చెబుతున్నారు. ఇలాంటి పరిణామాలు అక్కడ జరుగుతున్న వ్యవస్థపై తీవ్ర అనుమానాలు కలిగిస్తున్నాయి.

అధికార అండదండలే కారణమా

అక్రమ ఇసుక మాఫియాకు కొందరు అధికారుల అండ ఉందా అనే ప్రశ్నలు కూడా వినిపిస్తున్నాయి. కాసులకు కక్కుర్తి పడుతున్న ఉన్నతాధికారుల నిర్లక్ష్యం వల్లే ఇటువంటి ఘటనలు పునరావృతమవుతున్నాయని ప్రజలు విమర్శిస్తున్నారు. ఇసుక అక్రమ రవాణా వల్ల ప్రభుత్వానికి భారీగా ఆదాయ నష్టం జరుగుతుండటంతో పాటు వాగులు, నదులు పర్యావరణపరంగా దెబ్బతింటున్నాయని నిపుణులు హెచ్చరిస్తున్నారు. భూగర్భ జలాల స్థాయి పడిపోవడం, భూక్షయం వంటి సమస్యలు తీవ్రరూపం దాల్చే ప్రమాదం ఉందని పేర్కొంటున్నారు. ఈ ఘటనపై ఉన్నతాధికారులు వెంటనే స్పందించి పూర్తి స్థాయి శాఖాపరమైన విచారణ చేపట్టాలని, నిందితుడిపై కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని పలువురు ప్రజా ప్రతినిధులు, స్థానికులు డిమాండ్ చేస్తున్నారు. అక్రమ కార్యకలాపాల్లో పలుమార్లు పట్టుబడిన సదరు లైన్‌మన్‌ను తక్షణమే ఉద్యోగం నుంచి తొలగించి చట్టపరమైన చర్యలు తీసుకుంటేనే ఇటువంటి ఘటనలకు అడ్డుకట్ట పడుతుందని వారు అభిప్రాయపడుతున్నారు.

ఈ నెల 29న ప్రాథమిక అక్షరాస్యత అంచనా పరీక్షలు

జిల్లా వయోజన విద్యాశాఖ ఆధ్వర్యంలో ఏర్పాట్లు పూర్తి
అభ్యాసకులు అధిక సంఖ్యలో హాజరు కావాలని పిలుపు

రంగారెడ్డి జిల్లా బ్యూరో, వార్త సంధ్య: రంగారెడ్డి జిల్లా వయోజన విద్యాశాఖ ఆధ్వర్యంలో ఈ నెల 29వ తేదీన నిర్వహించనున్న ప్రాథమిక అక్షరాస్యత మరియు సంఖ్యాజ్ఞాన అంచనా పరీక్షలు (ఎఫ్ఎల్ఎన్ఏటీ) / జాతీయ ఓపెన్ పాఠశాల పరీక్షలు (ఎన్ఐఓఎస్)కు సంబంధించి అన్ని ఏర్పాట్లు పూర్తయ్యాయని జిల్లా వయోజన విద్యాశాఖ ఉప సంచాలకురాలు కె. అనిత తెలిపారు. జిల్లా గ్రామీణాభివృద్ధి సంస్థ (డీఆర్డీఏ) రంగారెడ్డి జిల్లా మరియు సైబరాబాద్ మున్సిపల్ సంస్థ సమన్వయంతో పరీక్షలు నిర్వహిస్తున్నట్లు ఆమె ఒక ప్రకటనలో పేర్కొన్నారు. ఉల్లాస్ కార్యక్రమంలో భాగంగా గత సంవత్సరం అక్టోబర్ నెల నుంచి అక్షర కేంద్రాలలో చదువు నేర్చుకుంటున్న వయోజన అభ్యాసకుల కోసం ఈ పరీక్షలను నిర్వహిస్తున్నట్లు తెలిపారు. జిల్లాలోని అన్ని మండలాల కార్యక్రమ నిర్వహణాధికారుల సహకారంతో గ్రామపంచాయతీ స్థాయిలో పరీక్షలు నిర్వహించనున్నట్లు వెల్లడించారు. చదువు నేర్చుకుంటున్న అభ్యాసకులు తప్పనిసరిగా పరీక్షలకు హాజరై తమ అక్షరాస్యత స్థాయిని నిరూపించుకోవాలని అధికారులు పిలుపునిచ్చారు. పరీక్షలకు హాజరయ్యే వారు తమ గ్రామాల్లోని గ్రామీణ పేదరిక నిర్మూలన సంఘం (సెర్ప్) సిబ్బందిని సంప్రదించి నమోదు ప్రక్రియ పూర్తి చేసుకోవాలని సూచించారు. జిల్లా వ్యాప్తంగా మొత్తం 38,869 మంది అభ్యాసకులు పరీక్షలకు హాజరుకానున్న నేపథ్యంలో పరీక్షలను విజయవంతంగా నిర్వహించేందుకు సంబంధిత అధికారులకు ప్రత్యేక ఆదేశాలు జారీ చేసినట్లు తెలిపారు. పరీక్ష రాయనున్న అభ్యాసకులకు ఎలాంటి ఇబ్బందులు కలగకుండా అవసరమైన సౌకర్యాలు కల్పించేందుకు చర్యలు తీసుకున్నట్లు పేర్కొన్నారు. పరీక్ష నిర్వహణలో భాగంగా అధికారులు తీసుకోవాల్సిన చర్యలను కూడా వివరించారు. అభ్యాసకుల జాబితాలను గ్రామాల వారీగా సిద్ధం చేయడం, వాటిని మృదుల ప్రతుల రూపంలో తయారు చేయడం, నమోదు ప్రక్రియ పూర్తిచేయడం, నమోదు చేసుకున్న ప్రతి అభ్యాసకుడు పరీక్షకు హాజరయ్యేలా చూడడం వంటి అంశాలపై దృష్టి సారించాలని సూచించారు. అలాగే గ్రామపంచాయతీలలో పరీక్ష కేంద్రాలను గుర్తించి, పరీక్షలు సక్రమంగా నిర్వహించేందుకు పర్యవేక్షకులతో సమన్వయం కల్పించాలని ఆదేశించారు. వయోజన విద్య ద్వారా సమాజంలో అక్షరాస్యతను పెంపొందించడం ప్రభుత్వ ప్రధాన లక్ష్యమని, ఉల్లాస్ కార్యక్రమం ద్వారా చదువు నేర్చుకుంటున్న అభ్యాసకులు ఈ అవకాశాన్ని సద్వినియోగం చేసుకోవాలని జిల్లా వయోజన విద్యాశాఖ విజ్ఞప్తి చేసింది. పరీక్షలను విజయవంతం చేయడంలో అధికారులు, సిబ్బంది, అభ్యాసకులు అందరూ సహకరించాలని కోరారు.

కల్యాణ మహోత్సవం వేడుకల్లో పాల్గొన్నా లిలిబి.ఎన్.రెడ్డి నగర్ మాజీ కార్పొరేటర్ శ్రీమతి ముద్దగౌని లక్ష్మీ ప్రసన్న రామ్మోహన్ గౌడ్

హయత్నగర్ వార్తా సంధ్య ప్రతినిధి, మార్చి 27:శ్రీరామ నవమి పర్వదినం సందర్భంగా బి.ఎన్.రెడ్డి నగర్ మాజీ కార్పొరేటర్ శ్రీమతి ముద్దగౌని లక్ష్మీ ప్రసన్న రామ్మోహన్ గౌడ్,ఎల్బీనగర్ యువ నాయకులు ముద్దగౌని మనీష్ గౌడ్ ఎల్ బి నగర్ నియోజకవర్గం పరిధిలోని పలు కాలనీ లలో నిర్వహించిన శ్రీ సీతారామచంద్ర స్వాముల వారి కల్యాణ మహోత్సవం వేడుకల్లో పాల్గొనడం జరిగింది.

తలంబ్రాలు,పట్టు వస్త్రాలు సమర్పించిన ఎల్బీనగర్ ఎమ్మెల్యే దేవిరెడ్డి సుధీర్ రెడ్డి

హయత్ నగర్ వార్తా సంధ్య ప్రతినిధి, జనసేన, మార్చి 27: శ్రీరామనవమి సందర్భంగా కర్మన్‌ఘాట్ హనుమాన్ దేవాలయంలో నిర్వహించిన శ్రీ సీతారాముల వారి కళ్యాణ మహోత్సవంలో దేవాలయంలో సంప్రదాయంగా కొనసాగుతున్న ఆనవాయితీ ప్రకారం ఎల్‌బీనగర్ శాసనసభ్యులు దేవిరెడ్డి సుధీర్ రెడ్డి దంపతులతో కలిసి తలంబ్రాలు,పట్టు వస్త్రాలు సమర్పించారు.

శ్రీ సీతారామచంద్ర స్వామి కళ్యాణ మహోత్సవ కార్యక్రమంలో పాల్గొన్నా బి.ఎన్.రెడ్డి నగర్ డివిజన్ జిహెచ్ఎంసి తాజా మాజీ కార్పొరేటర్ మొద్దు లచ్చి రెడ్డి

హయత్నగర్ వార్తా సంధ్య ప్రతినిధి, మార్చి 27: శ్రీరామనవమి సందర్భంగా బి.యన్ రెడ్డి నగర్ డివిజన్ పరిధిలోని సాహెబ్ నగర్ హనుమాన్ దేవాలయం, శ్రీ వీరాంజనేయ కాలనీ, శ్రీ శ్రీనివాసపురం కాలనీ, మెడికల్ అండ్ హెల్త్ కాలనీ, ఆఫీసర్స్ కాలనీ,గాయత్రి నగర్ ఫేస్ 2, గాయత్రీ నగర్ బ్యాంక్ కాలనీ, భవాని ఎన్క్లేవ్,ఎస్ కే డి నగర్ లక్ష్మీ నరసింహ స్వామి ఆలయం, బి.యన్.రెడ్డి నగర్ దేవి పోచమాంబ ఆలయం, వైదేహి నగర్ హనుమాన్ దేవాలయం, జక్కిడి నగర్ కాలనీ, చైతన్య నగర్,ఆర్.ఎస్.ఎస్ గ్రౌండ్ ఎన్జీవోస్ కాలనీ,వైదేహి నగర్ హనుమాన్ దేవాలయం, శ్రీ బాలాజీ నగర్, సామా నగర్, అనంత వేణి నగర్,పి.వి.ఆర్ కాలనీ, శ్రీ గాయత్రీ నగర్, టీచర్స్ కాలనీ ఫేస్ 2,వనస్థలిపురం శ్రీనివాస కాలనీ, హస్తినాపురం అగ్రికల్చర్ కాలనీలలో నిర్వహించిన శ్రీ సీతారామచంద్ర స్వామి కళ్యాణ మహోత్సవ కార్యక్రమంలో బిజెపి పార్టీ రాష్ట్ర ఉపాధ్యక్షులు కాసం వెంకటేశ్వర్లు, ఎల్బీనగర్ అసెంబ్లీ ఇంచార్జ్ సామ రంగారెడ్డి మరియు బి.ఎన్.రెడ్డి నగర్ డివిజన్ జిహెచ్ఎంసి తాజా మాజీ కార్పొరేటర్ మొద్దు లచ్చి రెడ్డి మరియు మాజీ కౌన్సిలర్ నీళ్ల అంజన్ కుమార్ గౌడ్ హాజరై ప్రత్యేక పూజా కార్యక్రమాలు నిర్వహించి తీర్థ ప్రసాదాలను స్వీకరించడం జరిగింది. ఈ కార్యక్రమంలో ఓబీసీ మోర్చా అధ్యక్షులు మహేష్ గౌడ్, సీనియర్ నాయకులు రవిశంకర్, సుధీర్, డివిజన్ బీజేవైఎం అధ్యక్షులు సురేష్ కుమార్, ఉపాధ్యక్షులు అఖిల్ గౌడ్, నాయకులు మహేందర్, ఠాగూర్, మనోజ్, శివ మరియు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

జలమండలిలో జలగలు...

రూల్స్‌కు విరుద్ధంగా పైరవీలు
లంచాలు ఇస్తే ఒక తీరు
-- ఇవ్వకుంటే ఇంకొక తీరు...
దరఖాస్తుదారుల ఆవేదన

ఎల్బీనగర్ ప్రతినిధి, మార్చి 27 (వార్త సంధ్య): ఎల్బీనగర్ నియోజకవర్గ పరిధిలో జలమండలి శాఖలో కొత్త నీటి, మురుగు నీటి కనెక్షన్ల పేరుతో జరుగుతున్న అక్రమాలు స్థానిక ప్రజల్లో తీవ్ర ఆందోళన కలిగిస్తున్నాయి. నిబంధనలకు విరుద్ధంగా అవుట్‌సోర్సింగ్ ఉద్యోగులు మరియు కొంతమంది సిబ్బంది కలిసి దరఖాస్తుదారులను మోసం చేస్తున్నారనే ఆరోపణలు వెల్లువెత్తుతున్నాయి. కొత్త ఇంటికి నల్లా కనెక్షన్ కోసం దరఖాస్తు చేసిన ఫైల్ ఒకరిది కాగా, అందులో నమోదైన మొబైల్ నెంబర్ మాత్రం సర్కిల్--6 మన్సూరాబాద్ సివరేజ్ సూపర్వైజర్ ఉప్పరి హుస్సేన్‌దిగా ఉండటం అనుమానాలకు తావిస్తోంది. దీంతో దరఖాస్తుదారులకు ఎలాంటి అప్‌డేట్లు చేరకుండా మధ్యవర్తులు అధిక డబ్బులు డిమాండ్ చేస్తున్నారని బాధితులు చెబుతున్నారు. జలమండలిలో పని చేసే కేతావత్ సక్రు నాయక్ అనే అవుట్‌సోర్సింగ్ ఉద్యోగి, జీహెచ్ఎంసీ స్టిక్కర్ ఉన్న ద్విచక్ర వాహనం ఉపయోగిస్తూ స్థానికులను భయభ్రాంతులకు గురి చేస్తున్నాడని ఆరోపణలు ఉన్నాయి. గతంలో ఎల్బీనగర్ సెక్షన్‌లో పనిచేసేటప్పుడు అధిక డబ్బులు డిమాండ్ చేయడం, వినియోగదారులతో దురుసుగా ప్రవర్తించడం వంటి ఆరోపణల నేపథ్యంలో అతడిని లింగోజిగూడ సెక్షన్‌కు బదిలీ చేసినప్పటికీ అక్రమాలు కొనసాగుతున్నాయని స్థానికులు అంటున్నారు. సివరేజ్ సూపర్వైజర్‌తో కలిసి కొత్త నీటి మరియు డ్రైనేజీ కనెక్షన్ల దరఖాస్తుల్లో తమ మొబైల్ నెంబర్లను నమోదు చేసి, అధికారిక సమాచారం దరఖాస్తుదారులకు చేరకుండా అడ్డుకుంటూ లంచాలు వసూలు చేస్తున్నారని ఆరోపణలు వినిపిస్తున్నాయి. సర్కిల్--6 హయత్‌నగర్ జనరల్ మేనేజర్ కార్యాలయం వద్ద తిష్ట వేసి, "ఫైల్ నేను చేస్తా" అంటూ ప్రజలను గందరగోళానికి గురి చేస్తూ అధిక మొత్తాలు డిమాండ్ చేస్తున్నట్లు బాధితులు తెలిపారు. ఇక జలమండలిలో పనిచేసి రిటైర్డ్ అయిన కొందరు ఉద్యోగులు కూడా డీజీఎం, జీఎం కార్యాలయాల వద్ద పైరవీలు చేస్తూ కనెక్షన్ల కోసం వచ్చే ప్రజల నుంచి లంచాలు తీసుకుంటున్నారని ఆరోపణలు ఉన్నాయి. తీసుకున్న డబ్బుల్లో అధికారులకు వాటాలు చేరుతున్నాయన్న అనుమానాలు వ్యక్తమవుతున్నాయి. ఈ వ్యవహారంపై ఉన్నతాధికారులు వెంటనే నిఘా పెట్టి సంబంధిత ఉద్యోగుల బ్యాంకు మరియు ఆర్థిక లావాదేవీలను పరిశీలించి కఠిన చర్యలు తీసుకోవాలని స్థానిక ప్రజలు, సామాజిక వేత్తలు డిమాండ్ చేస్తున్నారు. దరఖాస్తుదారులకు పారదర్శకంగా సేవలు అందేలా చర్యలు తీసుకోవాలని కోరుతున్నారు.

తంగడపల్లి లో వైభవంగా సీతారాముల కళ్యాణం అన్నదాత ప్రభు కురువ శ్రీనివాస్

చేవెళ్ల,మార్చి 27,(వార్త సంధ్య): రంగారెడ్డి జిల్లా చేవెళ్ల మండలం తంగడపల్లి గ్రామంలో ఆధ్యాత్మిక వాతావరణం నెలకొంది. శుక్రవారం గ్రామంలోని ఎర్రగుట్ట సీతారామ దేవాలయం లో సీతారాముల కళ్యాణ మహోత్సవాన్ని భక్తి శ్రద్ధలతో ఘనంగా నిర్వహించారు. ఇందులో భాగంగా గ్రామస్తులు అందరూ కలిసి స్వామివారి దివ్య కల్యాణాన్ని దర్శించుకుని ప్రత్యేక పూజల్లో పాల్గొన్నారు. వేద మంత్రోచ్చారణల నడుమ పూజారులు సంప్రదాయబద్ధంగా కళ్యాణ వేడుకను నిర్వహించారు.కళ్యాణం సందర్భంగా ప్రత్యేక పూజలు, నిర్వహించగా భక్తులు భక్తి పరవశంతో పాల్గొన్నారు.కార్యక్రమానికి గ్రామస్థులు,భక్తులు పెద్ద సంఖ్యలో దర్శించుకున్నారు.అనంతరం కార్యక్రమాన్ని నిర్వహించి భక్తులకు అన్నదాత ప్రభు కురువ శ్రీనివాస్ ప్రసాదాలు పంపిణీ చేశారు.గ్రామ పెద్దలు,ప్రజాప్రతినిధులు మాట్లాడుతూ ఇలాంటి ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలు గ్రామంలో ఐక్యతను పెంపొందిస్తాయని తెలిపారు.ఈ కార్యక్రమంలో గ్రామ సర్పంచ్ పమేనా రాములు కురువ శ్రీనివాస్ గొంగుపల్లి శ్రీపాల్ గ్రామస్తులు,భక్తులు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

రాజధానిలో పైపుల దహనం కేసు కొలిక్కి

కాపలాదారే నిప్పు పెట్టినట్లు నిర్ధరణ
రాయపూడి సమీపంలో పైపులు దగ్ధమైన ఘటనకు కాపలాదారుడే కారణం
సెక్యూరిటీ గార్డు రాము నిప్పు పెట్టినట్లు ప్రాథమికంగా తేల్చిన పోలీసులు
నిప్పుపెట్టేందుకు కారణాలేంటి? ఎవరైనా ప్రోత్సహించారా అన్న కోణంలో ఆరా

రాజధాని అమరావతిలోని రాయపూడి సమీపంలో పైపులు దగ్ధమైన ఘటనకు కాపలాదారుడే కారణం అని పోలీసులు నిర్ధారణకు వచ్చారు. ఘటనా స్థలంలో పని చేస్తున్న సెక్యూరిటీ గార్డు రాము నిప్పు పెట్టినట్లు తేల్చారు. అయితే ఇందుకు కారణాలేంటి? ప్రోత్సహించిన వారెవరైనా ఉన్నారా? అన్న కోణంలో ఆరా తీస్తున్నారు. రాజధాని ప్రాంతంలో వరుసగా 3 అగ్నిప్రమాద ఘటనలు చోటు చేసుకున్నాయి. కోట్ల రూపాయల విలువైన పైపులు ధ్వంసం కావడం వల్ల ఈ వ్యవహారాన్ని ప్రభుత్వం సీరియస్ తీసుకుంది. వరుస అగ్ని ప్రమాదాల వెనుక గల కారణాలు అన్వేషించి బాధ్యుల్ని గుర్తించడానికి పోలీసు యంత్రాంగం ప్రత్యేక దర్యాప్తు చేసింది.

ఎవరెవరితో సంభాషించారనే విషయాల పై ఆరా : గుంటూరు అదనపు ఎస్పీ రవికుమార్ ఆధ్వర్యంలో 4 బృందాలు పలు కోణాల్లో దర్యాప్తు చేపట్టారు. ఘటనాస్థలిలో సాక్షులను పోలీసులు విచారించారు. పక్కనే క్యాంపుల్లో ఉంటున్న కార్మికుల వివరాలు సేకరించారు. ఫోన్ కాల్స్ డేటా, అనుమానాస్పద వ్యక్తుల విచారణ ఘటనాస్థలిలో ప్రత్యేక పరిస్థితులు ఏమైనా ఉన్నాయా? వంటి వాటి పై దృష్టి సారించారు.క్లూస్ టీం, ఫోరెన్సిక్ బృందం ఇచ్చిన సమాచారాన్ని ఒక బృందం విశ్లేషించింది. పైపులు దగ్ధమైన సమయంలో సెల్ టవర్ సిగ్నల్స్ ఆధారంగా ఆ సమయంలో ఏ ఫోన్ కాల్స్ వెళ్లాయి? ఎంతమంది మాట్లాడుకున్నారు? ఎవరెవరితో సంభాషించారనే విషయాలపై ఆరా తీసి విశ్లేషించారు. అదే సమయంలో ఎవరెవరు ఆ ప్రాంతంలో సంచరించారనే కోణంలో గాలించారు.కొంత సమాచారం సేకరించిన తర్వాతా సెక్యూరిటీ గార్డు రామును ఘటనాస్థలికి తీసుకెళ్లారు. ఆరోజు ఏం జరిగిందన్న అన్న విషయాన్ని అతడ్ని క్షుణ్ణంగా అడిగి తెలుసుకున్నారు. మంటలు ఏ సమయంలో ఎప్పుడు గుర్తించారు? ఏప్రాంతంలో గుర్తించారు? తొలుత ఎవరికీ సమాచారం ఇచ్చారు? మంటలు అదుపుచేయడానికి చేసిన ప్రయత్నాలేమిటి? ఎంత సమయంలో మంటలు విస్తరించాయి? వంటి అంశాలపై ప్రశ్నించారు.

కాపలాదారే పైపులకు నిప్పు పెట్టినట్లు నిర్ధరణ: పైపులకు కాపలాగా ఉన్న సెక్యూరిటీ గార్డు రాము నుంచి వివరాలు సేకరించారు. ఈ క్రమంలో పొంతన లేని సమాధానాలు చెప్పడంతో పోలీసులకు అతనిపై అనుమానం కలిగింది. అతడిని 2 రోజుల పాటు అదుపులోకి తీసుకుని ప్రశ్నించి పలు వివరాలు రాబట్టారు. ఘటనాస్థలిలో ఆధారాలు, సాంకేతిక డేటా విశ్లేషణ, పలు మార్గాల్లో సేకరించిన సమాచారం మేరకు కాపలాదారే నిప్పు పెట్టినట్లు పోలీసులు నిర్ధరణకు వచ్చారు.సిట్ అధికారి రవికుమార్, తుళ్లూరు సర్కిల్ ఇన్‌స్పెక్టర్ శ్రీనివాసరావు, సిట్ బృందంతో భేటీ అయ్యి జిల్లా ఎస్పీ వకుల్ జిందాల్ అగ్ని ప్రమాద ఘటన దర్యాప్తు పై చర్చించారు. గురువారం ఘటనాస్థలికి సెక్యూరిటీ గార్డు రామును తీసుకెళ్లారు. ఈనెల 23 రాత్రి ఏం జరిగింది అన్న విషయాన్ని మరోసారి సీన్ రీకనస్ట్రక్షన్ చేసి కొన్ని విషయాలు నిర్ధారించుకున్నారు.రాజధాని అగ్నిప్రమాద ఘటన సాంకేతిక ఆధారాల విశ్లేషణ ద్వారా కేసును కొలిక్కి తెచ్చినట్లు సమాచారం. అయితే కాపలాదారుడే నిప్పు పెట్టడానికి కారణాలు ఏంటి? అందుకు ఎవరైనా ప్రోత్సహించారా? దీని వెనుక ఏదైనా కుట్ర దాగి ఉందా? అన్న కోణంలో ఆరా తీస్తున్నారు.

శ్రీ సీతారాముల కళ్యాణ మహోత్సవంలో పాల్గొన్నా హయత్ నగర్ తాజా మాజీ కార్పొరేటర్ కళ్లెం నవజీవన్ రెడ్డి

హయత్‌నగర్ వార్తా సంధ్య ప్రతినిధి, జనసేన, మార్చి 27:హయత్ నగర్ తాజా మాజీ కార్పొరేటర్ కళ్లెం నవజీవన్ రెడ్డి శ్రీరామనవమి సందర్భంగా డివిజన్‌లోని వివిధ కాలనీలలో నిర్వహించిన శ్రీ సీతారాముల కళ్యాణ మహోత్సవాల్లో భక్తి శ్రద్ధలతో పాల్గొన్నారు.

శ్రీ సీతారాముల కళ్యాణ మహోత్సవంలో పాల్గొన్న కాలనీలు:

కమలానగర్, పద్మావతి కాలనీ, ముదిరాజ్ కాలని, తిరుమల కాలనీ, డిఫెన్స్ కాలనీ,సాయి సిద్దార్థ కాలనీ, హయత్ నగర్ పాత హనుమాన్ దేవాలయం వద్ద నిర్వహించిన కళ్యాణం ఉత్సవం.. ఈ సందర్భంగా వారు మాట్లాడుతూ... "శ్రీరాముడు ధర్మానికి ప్రతీక, ఆదర్శ పురుషుడు. ఆయన జీవితం మనకు సత్యం, న్యాయం, కర్తవ్యబద్ధతను నేర్పుతుంది. శ్రీ సీతారాముల కళ్యాణం అనేది భక్తి, సంప్రదాయం, కుటుంబ విలువలను ప్రతిబింబించే పవిత్రమైన వేడుక. ఇలాంటి ఆధ్యాత్మిక కార్యక్రమాలు సమాజంలో ఐక్యతను పెంపొందించి, మన సంస్కృతి, సంప్రదాయాలను తరతరాలకు చేరవేస్తాయి. యువత కూడా ఈ వేడుకల్లో భాగస్వాములు కావడం ఎంతో ఆనందంగా ఉంది. ఈ కార్యక్రమంలో భారతీయ జనతా పార్టీ జిల్లా కార్యవర్గ సభ్యులు ఉగాది ఎల్లప్ప, డివిజన్ అధ్యక్షులు గంగాని శ్రీనివాస్,నాయకులు అరుణ్, బీజేవైఎం మాజీ అధ్యక్షులు ఎర్ర ప్రేమ్, బీజేవైఎం అఖిలేష్, ఉపాధ్యక్షులు ప్రణవ్ మరియు తదితరులు పాల్గొన్నారు.

ఎముకల నుంచి టక్ టక్‌మని శబ్దం వస్తుందా.. ఇదే కారణం.. ఈ ఫుడ్స్ మానేయకుంటే డేంజరే!

కూర్చున్నా, లేచినా కాస్త కదిలినా ఒంట్లోని ఎముకల నుంచి టక్ టక్ మనే క్రాక్ అవుతున్న శబ్దం వస్తుంటుంది. చాలా మంది దీన్ని లైట్ తీసుకుంటుంటారు. కానీ ఇది త్వరలోనే మీరు అనారోగ్యం బారిన పడబోతున్నారని తెలిపే సంకేతం. ఒంట్లో వాతం ఎక్కువైతే ఎముకల నుంచి ఇలాంటి శబ్దం వస్తుంటుంది. అంతేకాదు అధిక వాతం వల్ల కలిగే సమస్యలు, అవి కీళ్ళ నొప్పులు, ఎముకల రాపిడి వంటివి, రోజువారీ జీవితాన్ని ఇబ్బందికరం చేస్తాయి. ఇలాంటి సమస్యలున్న వారు రాత్రి భోజనాన్ని త్వరగా పూర్తి చేయడం జీర్ణవ్యవస్థ ఆరోగ్యానికి ఎంతగానో దోహదపడుతుంది. ఈ అలవాటు శరీరానికి ఆహారాన్ని సరిగా జీర్ణం చేసుకునేందుకు తగిన సమయాన్ని అందిస్తుంది. వాతం ఉన్నవారు రాత్రి భోజనాన్ని ముందుగానే చేయడం మంచిది. ఇది జీర్ణవ్యవస్థకు ఆహారాన్ని సమర్థవంతంగా జీర్ణం చేసేందుకు తగిన సమయాన్ని ఇస్తుంది. కడుపులో ఆహారం చేరడం, జీర్ణం కావడం, పోషకాలను శోషించడం వంటి ప్రక్రియలను సులభతరం చేస్తుంది. అలాగే, రాత్రి భోజనం తర్వాత మరుసటి రోజు ఉదయం అల్పాహారం వరకు ఎక్కువ సమయం లభించడం వల్ల జీర్ణవ్యవస్థ స్వీయ-మరమ్మత్తు చేసుకోవడానికి అవకాశం ఉంటుంది. దీనివల్ల జీర్ణ సమస్యలు తగ్గి, శరీరం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.

నిద్ర నాణ్యతలో మెరుగుదల

రాత్రి త్వరగా భోజనం చేయడం నిద్ర నాణ్యతను మెరుగుపరుస్తుంది. భోజనం, నిద్ర మధ్య కనీసం మూడు గంటల వ్యవధి ఉండటం వల్ల శరీరం ఆహారాన్ని జీర్ణం చేసుకుని విశ్రాంతి స్థితిలోకి వెళ్తుంది. ఆలస్యంగా భోజనం చేస్తే, జీర్ణ ప్రక్రియ నిద్రను భంగం చేసి, నిద్రలేమి సమస్యను తెచ్చిపెడుతుంది. కాబట్టి, గాఢ నిద్ర కోసం రాత్రి భోజనాన్ని సాయంత్రం 7 లేదా 8 గంటలలోపు పూర్తి చేయడం మంచిది.

వాత సమస్యలు

శరీరంలో వాతం అధికంగా ఉన్నప్పుడు కీళ్ళ నొప్పులు, ఎముకల నుండి శబ్దాలు, మోకాళ్ళలో జిగురు తగ్గడం వంటి సమస్యలు తలెత్తుతాయి. ఈ సమస్యలు ఎముకల రాపిడికి దారితీసి తీవ్ర నొప్పిని కలిగిస్తాయి. అధిక వాతం వల్ల కలిగే అసౌకర్యాన్ని తగ్గించడానికి సహజమైన చిట్కా ఒకటి ఉంది, దీనిని 15 రోజుల పాటు క్రమం తప్పకుండా అనుసరిస్తే గణనీయమైన ఉపశమనం లభిస్తుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు.

కడుపు ఉబ్బరం

వాతం జీర్ణవ్యవస్థలో చిక్కుకోవడం వల్ల కడుపు ఉబ్బరం ఏర్పడుతుంది. ఇది కడుపులో బరువుగా, ఉబ్బిన భావనను కలిగిస్తుంది. కొన్ని సందర్భాల్లో, కడుపు పరిమాణం పెరిగినట్లు కనిపిస్తుంది, దీనిని డిస్టెన్షన్ అంటారు. ఇది ఇరిటబుల్ బౌల్ సిండ్రోమ్ (%×దీూ%) వంటి జీర్ణ సమస్యల వల్ల తీవ్రమవుతుంది.

వాత నొప్పులకు సహజ చిట్కా

సొంఠి 50 గ్రాములు, మెంతులు 50 గ్రాములు, వాము 50 గ్రాములు తీసుకుని, వీటిని కలిపి మెత్తని పొడిగా చేయాలి. ఈ పొడిని రోజూ ఒక గ్లాసు గోరువెచ్చని నీటిలో ఒక టీస్పూన్ కలిపి తాగాలి. రుచి కోసం కొద్దిగా తేనె లేదా బెల్లం పొడి జోడించవచ్చు. డయాబెటిస్ ఉన్నవారు బెల్లం జోడించకుండా, తేనెను మితంగా ఉపయోగించడం లేదా సాదా పొడిని తీసుకోవడం మంచిది. ఈ చిట్కా కీళ్ళ నొప్పులు, వాత సమస్యలను తగ్గించడంలో సహాయపడుతుంది.

వాతం పెంచే ఆహారాలు

అధిక ఫైబర్ ఆహారాలు

బీన్స్, బ్రోకలీ, క్యాబేజీ, కాలీఫ్లవర్, ఆస్పరాగస్, బ్రస్సెల్స్ స్ప్రౌట్స్ వంటి అధిక ఫైబర్ ఆహారాలు వాతాన్ని పెంచుతాయి. ఇవి రాఫినోస్ అనే కాంప్లెక్స్ షుగర్‌ను కలిగి ఉంటాయి, ఇది చిన్న ప్రేగులలో జీర్ణం కాకుండా పెద్ద ప్రేగులలో బ్యాక్టీరియా ద్వారా విచ్ఛిన్నమవుతుంది, ఫలితంగా హైడ్రోజన్, కార్బన్ డయాక్సైడ్, మీథేన్ వాయువులు ఏర్పడతాయి.

లాక్టోస్ కలిగిన ఆహారాలు

పాలు, జున్ను, ఐస్‌క్రీమ్ వంటి డైరీ ఉత్పత్తులలో లాక్టోస్ ఉంటుంది. లాక్టేస్ ఎంజైమ్ లోపం ఉన్నవారిలో (లాక్టోస్ అసహనం) ఈ ఆహారాలు వాతాన్ని పెంచుతాయి. లాక్టోస్ జీర్ణం కాకుండా పెద్ద ప్రేగులలో బ్యాక్టీరియా ద్వారా ఫెర్మెంట్ అవుతుంది, దీనివల్ల వాతం ఏర్పడుతుంది.

ఫ్రక్టోస్, సార్బిటాల్ కలిగిన ఆహారాలు

ఆపిల్, పీచ్, బనానా, రైసిన్స్ వంటి పండ్లలో ఫ్రక్టోస్, సార్బిటాల్ అనే సహజ చక్కెరలు ఉంటాయి, ఇవి కొందరిలో జీర్ణం కాక వాతాన్ని పెంచుతాయి. సార్బిటాల్ చక్కెర రహిత గమ్, క్యాండీలలో కూడా ఉంటుంది, ఇది పెద్ద ప్రేగులలో ఫెర్మెంట్ అవుతుంది.

కార్బోనేటెడ్ పానీయాలు

సోడా, బీర్, స్పార్కింగ్ వాటర్ వంటి కార్బోనేటెడ్ పానీయాలు గాలిని జీర్ణవ్యవస్థలోకి పంపుతాయి, దీనివల్ల త్రేన్పులు, ఉబ్బరం పెరుగుతాయి. ఈ పానీయాలు అధిక గాలిని మింగడానికి కూడా కారణమవుతాయి.

గ్లూటెన్ కలిగిన ఆహారాలు

గోధుమలు, బార్లీ, రై వంటి గ్లూటెన్ కలిగిన ధాన్యాలు సెలియాక్ వ్యాధి లేదా గ్లూటెన్ సెన్సిటివిటీ ఉన్నవారిలో వాతాన్ని పెంచుతాయి. ఈ ఆహారాలు జీర్ణం కాకుండా పెద్ద ప్రేగులలో ఫెర్మెంట్ అవుతాయి.

ఉదయం పరగడుపున ఈ నీళ్లు తాగితే బరువు తొందరగా తగ్గుతారు..!

నిమ్మరసంలో విటమిన్ సి, యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు, ఇతర పోషకాలు చాలా ఉన్నాయి. ఇవి శరీరంలో ఉన్న కొవ్వు, విష పదార్థాలను త్వరగా కరిగించడంలో సహాయపడతాయి. మరోవైపు తేనె తాగితే శరీరం వెంటనే శక్తివంతం అవుతుంది. ఈ రెండు పదార్థాలు కలిపి తాగడం వల్ల జీవక్రియలు వేగంగా జరిగి శరీరంలోని వాడిన కేలరీలను తగ్గిస్తాయి. బరువు తగ్గాలనుకునే వారు ప్రతి రోజు ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో నిమ్మరసం, తేనె కలిపి తాగడం ప్రారంభిస్తే.. వారు త్వరగా ఫలితాలు గమనిస్తారు. ఇది రక్తంలో ఉండే కొలెస్ట్రాల్ స్థాయిలను తగ్గించడంలో, శరీరంలో చెడు కొవ్వును తొలగించడంలో సహాయపడుతుంది. ఉదయం ఈ నీరు తీసుకుంటే.. శరీరంలో ఉన్న అన్ని విష పదార్థాలు బయటకు వెళ్ళిపోతాయి. దీని వల్ల శరీరం శుభ్రంగా ఉంటూ.. ఆరోగ్యాన్ని కూడా మెరుగుపరుస్తుంది. బరువు తగ్గడానికి వేడి నీటిలో నిమ్మరసం, తేనె కలిపి తాగడం కూడా చాలా ప్రయోజనకరమైనది. వేడి నీటిలో ఈ రెండు పదార్థాలను కలిపి తాగడం వల్ల జీవక్రియ వేగంగా పెరుగుతుంది. ఇది శరీరంలో శక్తిని పెంచుతుంది. అలాగే వేడి నీటిలో కలిపి తాగడం వల్ల డీటాక్స్ విధానం మరింత బాగా పనిచేస్తుంది. ఇది శరీరంలోని విష పదార్థాలను తొలగించి.. శరీరాన్ని శుభ్రంగా ఉంచుతుంది. నిమ్మ తేనె నీటిని ఏ సమయమైనా తాగవచ్చు. అయితే ఉదయం ఖాళీ కడుపుతో తాగడం మంచిది. ఉదయం తీసుకున్నప్పుడు శరీరంలో డిటాక్స్ విధానం మరింత ప్రభావవంతంగా పనిచేస్తుంది. అలాగే ఈ నీరు మధ్యాహ్నం లేదా రాత్రి కూడా తాగవచ్చు. ఇది శరీరానికి శక్తినిస్తుంది.. రాత్రిపూట ఎలాంటి ఇబ్బంది లేకుండా మంచి నిద్ర పట్టేలా చేస్తుంది. నిమ్మ తేనె నీరు ఆరోగ్యానికి చాలా ఉపయోగకరమైనది అయినప్పటికీ.. దాన్ని ఎక్కువగా తీసుకోవడం వల్ల కడుపులో యాసిడ్ సమస్యలు ఏర్పడవచ్చు. కాబట్టి దీనిని తక్కువ మోతాదులో తీసుకోవడం మంచిది. రోజులో ఒకటి లేదా రెండు సార్లు మాత్రమే ఈ నీరు తాగడం సరిపోతుంది.

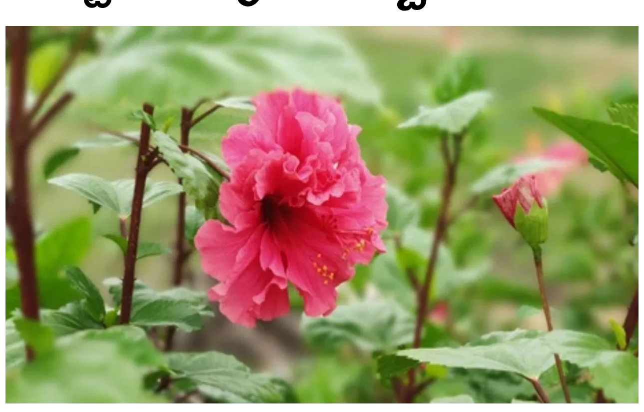
కంటి ఆరోగ్యం కోసం ఖచ్చితంగా ఈ పండ్లు తినాల్సిందే

కంటి ఆరోగ్యాన్ని పరిరక్షించడంలో ఆహారం కీలక పాత్ర పోషిస్తుంది. కొన్ని ప్రత్యేకమైన పండ్లు జుట్టు, చర్మం వంటి వాటి ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచడానికి అవసరమైన పోషకాలను అందించడంతో పాటు కంటి చూపును కూడా మెరుగుపరుస్తాయి. కంటి సమస్యలను తగ్గించుకోవడానికి సహాయపడే పండ్లను తీసుకోవడం ద్వారా మీరు మీ కంటి ఆరోగ్యాన్ని పెంపొందించవచ్చు. అలాంటి కొన్ని పండ్ల గురించి ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం. మామిడి పండ్లలో ఉండే బీటా కెరోటిన్ వల్ల అది శరీరంలో విటమిన్ ఏగా మారుతుంది. విటమిన్ ఏ కంటి ఆరోగ్యానికి ఎంతో అవసరం. దీని వల్ల కంటి వెలుగు మెరుగుపడుతుంది. మామిడి పండ్లు తింటే రేచీకటి సమస్యలు, కంటి కురులు తగ్గిపోతాయి. ఇవి కంటి ఆరోగ్యాన్ని పెంచేందుకు సహాయపడతాయి. బొప్పాయిలో పుష్కలంగా ఉండే విటమిన్ సి, విటమిన్ ఇ, బీటా కెరోటిన్ కంటి ఆరోగ్యానికి బాగా ఉపయోగపడతాయి. ఈ పండ్లు కంటి కీళ్లను కాపాడే ప్రక్రియలను ప్రోత్సహిస్తాయి. బొప్పాయి తినడం వల్ల కంటి సంబంధిత వ్యాధులు తగ్గుతాయి. అలాగే కంటి వెలుగును పెంచడంలో కూడా సహాయపడతాయి. కివీలో విటమిన్ సి ఎక్కువగా ఉంటుంది. ఈ విటమిన్ కంటిలోని రక్తనాళాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. కివీ పండ్లు కంటిలోని రక్త ప్రసరణను పెంచి.. కంటి సమస్యలు దూరం చేయడంలో సహాయపడతాయి. కివీ తినడం ద్వారా కంటి ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. నేరేడు పండ్లలో బీటా కెరోటిన్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది శరీరంలో విటమిన్ ఎగా మారి కంటి ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తుంది. ఈ పండ్లు కంటి సంబంధిత సమస్యలను తగ్గించడంలో, దృష్టి సమస్యలను నివారించడంలో సహాయపడతాయి. పుచ్చకాయలు అధికంగా నీటిని కలిగి ఉంటాయి. ఈ పండ్లు కంటిని హైడ్రేటెడ్‌గా ఉంచటంలో కీలకమైనవి. పుచ్చకాయలు తింటే కంటి సమస్యలు తగ్గిపోతాయి. ఇవి పొడి కన్నుల సమస్యను తగ్గించడంలో కూడా సహాయపడతాయి. అరటి పండ్లలో విటమిన్ ఏ, పొటాషియం పుష్కలంగా ఉంటాయి. వీటి వల్ల కంటి ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. అరటి పండ్లు కంటి న్యూట్రియంట్స్‌ని పునరుద్ధరించడంలో సహాయపడతాయి. ఇవి కంటి సంబంధిత సమస్యలను కూడా తగ్గిస్తాయి. డ్రాగన్ ఫ్రూట్ రుచికరమైన పండు.. ఇది విటమిన్ సి పుష్కలంగా కలిగి ఉంటుంది. ఈ పండులోని పోషకాలు కంటి ఆరోగ్యాన్ని పటిష్టం చేస్తాయి. డ్రాగన్ ఫ్రూట్ తినడం వల్ల కంటి వెలుగు పెరిగి కంటి సమస్యలు తగ్గిపోతాయి. సీతాఫలం ఎంతో రుచికరమైన పండు. ఇందులో విటమిన్ బి, విటమిన్ సి పుష్కలంగా ఉంటాయి. వీటి వల్ల కంటి ఆరోగ్యం మెరుగుపడుతుంది. సీతాఫలం కంటి ఆరోగ్యాన్ని పరిరక్షించే పోషకాలను అందిస్తుంది. సిట్రస్ పండ్లు కూడా కంటి ఆరోగ్యానికి ఎంతో ఉపయోగకరమైనవి. నారింజ, నిమ్మ, జామ, ద్రాక్ష వంటి పండ్లలో విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. ఈ పండ్లు కంటి కీళ్లను కాపాడటంలో, దృష్టి సమస్యలు తగ్గించడంలో సహాయపడతాయి. సిట్రస్ పండ్లలోని యాంటీఆక్సిడెంట్లు కంటిని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. కంటి ఆరోగ్యం నిరంతరం కాపాడుకోవాలి. అందుకు సరైన ఆహారం, ముఖ్యంగా పండ్లు తీసుకోవడం చాలా అవసరం. మామిడి, బొప్పాయి, కివీ, నేరేడు, పుచ్చకాయలు వంటి పండ్లను ఆహారంలో చేర్చుకుంటే కంటి ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరచుకోవచ్చు. ఈ పండ్లను ప్రతిరోజూ తీసుకోవడం ద్వారా కంటి సంబంధిత సమస్యలు తగ్గిపోతాయి.

ఫ్రిజ్ లో నిల్వ చేసిన మాంసాన్ని తింటున్నారా అయితే ఇది మీ కోసమే

ఫ్రిజ్ నుండి తీసిన మాంసాన్ని సరైన ఉష్ణోగ్రతలో ఉంచకపోతే.. అందులోని బ్యాక్టీరియా అనుకూల పరిస్థితుల్లో వేగంగా పెరుగుతుంది. చూడటానికి మాంసం తాజాగా అనిపించినప్పటికీ అది విషపూరితమయ్యే అవకాశం ఉంది. దీనిని నివారించడానికి మాంసాన్ని తరచుగా వేడిగా లేదా చల్లగా ఉంచడం చాలా ముఖ్యం. ఫ్రిజ్ నుండి మాంసాన్ని బయటకు తీసినప్పుడు, దాని పైభాగం త్వరగా చల్లదనాన్ని కోల్పోతుంది.. అయితే లోపలి భాగం ఎక్కువసేపు చల్లగా ఉంటుంది. ఇది వండే సమయంలో రుచిలో మార్పులకు దారితీయవచ్చు. దీనివల్ల కొన్ని భాగాలు బాగా ఉడికి మరికొన్ని భాగాలు సరిగా ఉడకకపోవచ్చు. ఫ్రిజ్‌లో ఉంచిన మాంసాన్ని వండేటప్పుడు ఒకేసారి అధిక వేడితో కాకుండా.. అన్ని భాగాలు పూర్తిగా ఉడికేలా చూడాలి. మాంసం సరిగ్గా ఉడకడానికి ముందుగా ఉష్ణోగ్రతను క్రమంగా పెంచాలి. ఫ్రిజ్‌లో మాంసం నిర్దిష్ట ఉష్ణోగ్రత వద్ద ఉండాలి. సాధారణంగా 4 డిగ్రీల సెల్సియస్ కంటే తక్కువ ఉష్ణోగ్రతలో ఉంచడం ఉత్తమం. ఈ ఉష్ణోగ్రత బ్యాక్టీరియా వృద్ధిని నిరోధిస్తుంది. ఫ్రిజ్‌లో మాంసాన్ని కింద ఉండే అరలో ఉంచడం వల్ల అది ఎక్కువసేపు చల్లగా ఉంటుంది. ఫ్రిజ్ నుండి మాంసాన్ని తీసిన తర్వాత కాసేపు చల్లటి నీటిలో ఉంచడం మంచిది. ఈ ప్రక్రియ మాంసం చల్లగా ఉండటానికి, బ్యాక్టీరియా పెరిగే అవకాశాలను తగ్గించడానికి సహాయపడుతుంది. నీటిలో ఉంచిన తర్వాత దానిని వేడి లేదా చల్లగా ఉంచి వండటానికి ఉపయోగించవచ్చు. ఫ్రిజ్‌లో పెట్టిన మాంసాన్ని ఎక్కువ రోజులు ఉంచితే పాడైపోతుంది. కాబట్టి వాడే ముందు అది మంచిగా ఉందో లేదో బాగా చూసుకోవాలి. ఏమైనా తేడా అనిపిస్తే తినకూడదు. ఫ్రిజ్‌లో పెట్టిన మాంసాన్ని వండేటప్పుడు కొన్ని విషయాలు గుర్తుపెట్టుకుంటే ఆరోగ్యం పాడవకుండా ఉంటుంది. మాంసంలో బ్యాక్టీరియా తొందరగా పెరుగుతుంది, దానివల్ల ఫుడ్ పాయిజన్ అయ్యే ఛాన్స్ ఉంది, రుచి కూడా మారిపోతుంది. అందుకే మాంసాన్ని సరైన చల్లదనంలో ఉంచాలి, బాగా ఉడికించాలి. ఇలా చేస్తేనే మంచిగా, రుచిగా ఉంటుంది.

జుట్టు సమస్యలతో ఇబ్బంది పడుతున్నారా..? ఇలా చేయండి.. మంచి రిజల్ట్ ఉంటుంది..!



ప్రతి ఒక్కరికీ మంచిగా, ఒత్తుగా జుట్టు ఉండాలని ఉంటుంది. కానీ ఇప్పుడున్న లైఫ్‌స్టైల్, సరైన తిండి తినకపోవడం, టెన్షన్ల వల్ల చాలా మందికి జుట్టు సమస్యలు వస్తున్నాయి. కొందరికైతే చిన్న వయసులోనే జుట్టు ఊడటం, తెల్లబడటం జరుగుతోంది. దీనికి మంచి పరిష్కారం మందార పువ్వు. ఇది జుట్టు ఆరోగ్యాన్ని పెంచుతుంది. చిన్న వయసులోనే జుట్టు నెరిసిపోవడం, తెల్లగా మారడం, బలహీనంగా ఉండటం వంటి సమస్యలు వస్తాయి. మందార పువ్వులో ఉండే విటమిన్లు, అమైనో ఆమ్లాలు, పోషకాలు జుట్టును బలంగా చేయడానికి, పెరగడానికి సహాయపడతాయి. మందార పువ్వు జుట్టు మొదళ్లను గట్టిగా చేసి వాటికి రక్షణ ఇస్తుంది. దీనిలో ఉండే పోషకాలు జుట్టుకు కావలసిన ప్రోటీన్ ను అందించి ఆరోగ్యాన్ని మెరుగుపరుస్తాయి. మందార పువ్వు చుండ్రును తగ్గించడంలో కూడా బాగా పని చేస్తుంది. చుండ్రు వల్ల తల దురదగా ఉండటం, జుట్టు పాడవడం జరుగుతుంది. మందార పువ్వు ఈ సమస్యను తగ్గించి తలని శుభ్రంగా ఉంచుతుంది. ఇది జుట్టుకు చాలా మంచిది. కొన్ని మందార పువ్వులు తీసుకొని మెత్తగా రుబ్బి రసం తీయాలి. ఈ రసంలో కొంచెం పెరుగు, కొద్దిగా కాఫీ పొడి వేసి బాగా కలపాలి. ఈ మిశ్రమాన్ని జుట్టుకు పట్టించి 45 నిమిషాల తర్వాత తలస్నానం చేయాలి. ఇలా చేస్తే జుట్టు బలంగా మారుతుంది.. తెల్ల జుట్టు కూడా నల్లగా మారే అవకాశం ఉంది. మందార పువ్వులు, ఆకులు నీటిలో వేసి మరిగించాలి. ఆ నీరు చల్లారిన తర్వాత జుట్టు కడగడానికి ఉపయోగించాలి. ఇలా చేస్తే జుట్టు శుభ్రంగా ఉంటుంది, చుండ్రు సమస్యలు తగ్గుతాయి. మందార పువ్వులో ఉండే పోషకాలు, ముఖ్యంగా విటమిన్ సి, అమైనో ఆమ్లాలు జుట్టు బాగా పెరగడానికి సహాయపడతాయి. ఇవి జుట్టును బలంగా చేసి దాని కుదుళ్లను గట్టిపరుస్తాయి. జుట్టు లోపలి నుండి ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి మందార పువ్వులోని పోషకాలు చాలా ముఖ్యం. జుట్టు సమస్యలు వచ్చినప్పుడు మందార పువ్వు ఒక మంచి, సహజమైన పరిష్కారం. ఇది జుట్టును బలంగా చేయడమే కాకుండా చుండ్రును కూడా తగ్గిస్తుంది. జుట్టు పెరగడానికి, ఆరోగ్యంగా ఉండటానికి మందార పువ్వు ఒక అద్భుతమైన సహజ చిట్కా. మందార పువ్వు జుట్టు ఆరోగ్యానికి చాలా ఉపయోగకరమైన సహజమైన మందు. మంచి ఆహారం తీసుకుంటూ మందార పువ్వును వాడితే జుట్టు బలంగా, ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. ఇది జుట్టు పెరగడానికి, చుండ్రు తగ్గడానికి, జుట్టు శుభ్రంగా ఉండటానికి బాగా సహాయపడుతుంది. మందార పువ్వు జుట్టుకు చాలా మంచిదైనా.. మొదటిసారి వాడేటప్పుడు కొంచెం జాగ్రత్తగా ఉండాలి. కొందరికి ఇది పడకపోవచ్చు, దురదలు వచ్చే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి జుట్టు మొత్తానికి పెట్టే ముందు కొంచెం చర్మం మీద రాసి చూడాలి. ఏ ఇబ్బంది లేకపోతేనే వాడాలి.

పొడవైన జుట్టు సీక్రెట రోజ్ వాటర్ ఇలా రాస్తే ఒక్క వెంట్రుక కూడా రాలదు జుట్టు పెరుగుతూనే ఉంటుంది

ఇప్పటి వరకు మీరు రోజ్ వాటర్‌ని చర్మ సౌందర్యం కోసం మాత్రమే వాడి ఉంటారు. కానీ.. రోజ్ వాటర్‌ని కేశ సౌందర్యం కోసం వాడుకోవచ్చునని మీకు తెలుసా..? రోజ్ వాటర్ లో కొన్ని పదార్థాలను కలిపి రాస్తే కచ్చితంగా జుట్టు ఒత్తుగా, పొడవుగా పెరుగుతుందని నిపుణులు చెబుతున్నారు. రోజ్ వాటర్ వాడితే జుట్టు రాలడం సమస్యకు కూడా పరిష్కారం దొరుకుతుందని చెబుతున్నారు. అయితే, జుట్టు సంరక్షణ కోసం రోజ్ వాటర్‌ని ఎలా వాడాలో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం... రోజ్ వాటర్‌లో విటమిన్ ఎ, బి3, సి , విటమిన్ ఇ వంటి ముఖ్యమైన పోషకాలు సమృద్ధిగా ఉంటాయి. జుట్టుకు రోజ్ వాటర్ అప్లై చేయటం వల్ల సహజ మెరుపును అందిస్తుంది. వెంట్రుకలను మృదువుగా చేస్తుంది. జుట్టు రాలడాన్ని అరికట్టి, జుట్టు పెరుగుదలను వేగవంతం చేస్తుంది. రోజ్ వాటర్ కుదుళ్ల ఆరోగ్యానికి సహాయపడుతుంది. ఇది చర్మాన్ని టైట్‌గా మారుస్తుంది. అధిక నూనెను గ్రహించేస్తుంది. అంతేకాదు రోజ్ వాటర్‌లో యాంటీ ఇన్‌ఫ్లమేటరీ గుణాలు ఉంటాయి. ఇది కుదుళ్ల దురదను తగ్గించేస్తుంది. చుండ్రుతో చికాకు కూడా ఉండదు. రోజ్ వాటర్ జుట్టుకు ఉపయోగించడం వల్ల సోరియాసిస్, ఎగ్జిమా వంటి సమస్య కూడా తగ్గుతుంది. జుట్టు రాలే సమస్యను కూడా రోజ్ వాటర్ తగ్గిస్తుంది. ఇందులో కుదుళ్ల ఆరోగ్యానికి తోడ్పడే గుణాలు ఉంటాయి. రోజ్ వాటర్‌ని తలకు అప్లై చేయటం వల్ల ఇది తల చర్మాన్ని శుభ్రపరిస్తుంది. జుట్టుకు తగిన తేమను అందిస్తుంది. ఇందుకోసం తలచర్మానికి రోజ్‌వాటర్ నేరుగా అప్లై చేయవచ్చు అంటున్నారు నిపుణులు. తలంతటికీ రోజ్ వాటర్ అప్లై చేసిన తరువాత రెండు, మూడు నిమిషాల పాటు నెమ్మదిగా మసాజ్ చేయాలి. ఇలా చేయటం వల్ల తలలో రక్త ప్రసరణను మెరుగుపరచి జుట్టు వృద్ధిని ప్రోత్సహిస్తుంది. తలను కిందికి వంచి రోజ్ వాటర్‌తో తలచర్మాన్ని మృదువుగా మసాజ్ చేయాలి. ఇలా చేయటం వల్ల రక్తప్రసరణను వేగంగా పెంచుతుంది. ఇందుకోసం మీ తలకు సరిపడా రోజ్ వాటర్, ఆలివ్ ఆయిల్ లేదంటే కొబ్బరినూనె కలిపి హెయిర్ మాస్క్‌గా అప్లై చేసుకోవాలి. స్మూత్‌గా మాసాజ్ చేసుకుని 30 నిమిషాల పాటు అలా వదిలేయండి. ఆ తరువాత తేలిక పాటి షాంపూతో తలస్నానం చేసుకోవాలి. తరచూ ఇలా చేస్తూ ఉంటే మీ జుట్టు మృదువుగా మెరిసేలా చేస్తుంది.

పాలబువ్వ మీకూ ఇష్టమా..? ఇకపై తినే ముందు ఈ విషయం గుర్తుంచుకోండి..

మిల్క్ రైస్ మీరెప్పుడైనా తిన్నారా? దీన్ని తయారు చేయడం కూడా చాలా సులభం. అందువల్ల రోజుకు కనీసం ఒక్కసారైనా పాలు తీసుకోవడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందొచ్చు. చిన్న పిల్లల నుంచి పెద్దల వరకు అందరూ పాలు, అన్నం మిక్స్ చేసి తినవచ్చు. కాబట్టి దీని ప్రయోజనాలు ఏమిటో? దీనిని ఎందుకు తినాలో? ఇది ఎలాంటి ఆరోగ్య సమస్యలకు మంచిదో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. ఆరోగ్యం బాగోలేనప్పుడు మాత్రమే చాలా మందికి పాలు తాగే అలవాటు ఉంటుంది. కానీ మీరు తెలుసుకోవాల్సిన ముఖ్య విషయం ఏమంటే.. మరిదేనిలోనూ లభించనంత పోషకాలు పాలల్లో మాత్రమే లభిస్తాయి. మిల్క్ రైస్ మీరెప్పుడైనా తిన్నారా? దీన్ని తయారు చేయడం కూడా చాలా సులభం. అందువల్ల రోజుకు కనీసం ఒక్కసారైనా పాలు తీసుకోవడం వల్ల అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు పొందొచ్చు. చిన్న పిల్లల నుంచి పెద్దల వరకు అందరూ పాలు, అన్నం మిక్స్ చేసి తినవచ్చు. కాబట్టి దీని ప్రయోజనాలు ఏమిటో? దీనిని ఎందుకు తినాలో? ఇది ఎలాంటి ఆరోగ్య సమస్యలకు మంచిదో ఇక్కడ తెలుసుకుందాం.. పాలు, అన్నం మిక్స్ చేసిన ఆహారం పోషకాలతో సమృద్ధిగా ఉంటుంది. శరీరానికి వివిధ ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. ఎందుకంటే పాలలో కాల్షియం, ప్రోటీన్, విటమిన్ డి, విటమిన్ బి12 ఉంటాయి. ఇవి ఎముకలు, దంతాలు, కండరాలు, నరాలను బలపరుస్తాయి. ఇది ఎర్ర రక్త కణాల ఉత్పత్తికి కూడా సహాయపడుతుంది. బియ్యంలో కార్బోహైడ్రేట్లు కూడా ఉంటాయి. ఇవి శక్తికి మూలం. ఈ రెండింటినీ కలిపి తింటే, అవి మన శరీరానికి అవసరమైన అన్ని పోషకాలను అందిస్తాయి.

పాలు, అన్నం కలిగి తినడం వల్ల కలిగే ప్రయోజనాలు ఇవే..

సాధారణంగా పాలు, అన్నం శరీరానికి త్వరిత శక్తిని అందిస్తాయి. ముఖ్యంగా ఉదయం పూట వీటిని తీసుకోవడం వల్ల రోజంతటికి అవసరమైన శక్తి లభిస్తుంది. అదనంగా పాలు, అన్నం సులభంగా జీర్ణమవుతాయి. పాలు తీసుకోవడం వల్ల ఎలాంటి సమస్యలు లేకపోతే రోజూ తీసుకోవచ్చు. పాలు, అన్నం కలిపి తీసుకోవడం వల్ల ఎక్కువసేపు కడుపు నిండినట్లు అనిపిస్తుంది. ఇది అతిగా తినే ధోరణిని కూడా తగ్గిస్తుంది.

కొత్త బాస్ ఎవరో తెలుసా..?

ఎవరికి మంచిది కాదు?

పాలు తాగేటప్పుడు జీర్ణ సమస్యలు ఎదుర్కొనే వారు భోజనంలో పాలు, అన్నం కలిపి తినకూడదు. ఒకవేళ తినాల్సి వస్తే ముందుగా వైద్యుడిని సంప్రదించడం మంచిది. పాలు, అన్నం.. అధిక కేలరీలు కలిగిన ఆహారాలు. ఇవి బరువు పెరగడానికి కారణమవుతాయి. క్రమం తప్పకుండా తీసుకుంటే బరువు పెరిగే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి దీన్ని తినేటప్పుడు జాగ్రత్తగా ఉండాలి. అన్నింటికంటే ముఖ్యంగా పాల్ కలిపిన అన్నం తీసుకునే ముందు మీ శారీరక స్థితి, ఆహారాన్ని జాగ్రత్తలు తీసుకోవడం మంచిది. అవసరమైతే వైద్య సలహా తీసుకోవాలి.

గమనిక: ఈ కంటెంట్ సాధారణ సమాచారాన్ని మాత్రమే అందిస్తుంది. మరింత సమాచారం కోసం వైద్యుడిని సంప్రదించడం మంచిది.

రోజూ రాత్రి పూట నిద్రకు ముందు గ్లాస్ పసుపు పాలను తాగండి.. చెప్పలేనన్ని లాభాలు కలుగుతాయి..!

పసుపును మనం నిత్యం వంటల్లో వేస్తూనే ఉంటాం. దీన్ని ఎంతో కాలంగా మనం వంటి ఇంటి పదార్థంగానే కాక ఔషధంగా కూడా ఉపయోగిస్తున్నాం. గాయాలు అయినప్పుడు ఎక్కువగా పసుపు రాస్తుంటారు. పసుపును మనం నిత్యం వంటల్లో వేస్తూనే ఉంటాం. దీన్ని ఎంతో కాలంగా మనం వంటి ఇంటి పదార్థంగానే కాక ఔషధంగా కూడా ఉపయోగిస్తున్నాం. గాయాలు అయినప్పుడు ఎక్కువగా పసుపు రాస్తుంటారు. దీంతో యాంటీ సెప్టిక్‌లా పనిచేస్తుంది. గాయం త్వరగా మానడమే కాకుండా, ఇన్‌ఫెక్షన్ అవకుండా అడ్డుకుంటుంది. ఇదే కాకుండా పసుపుతో ఇంకా ఎన్నో లాభాలు కలుగుతాయి. అలాగే పాలను కూడా చాలా మంది రోజూ తాగుతూనే ఉంటారు. అయితే రాత్రి పూట పాలలో పసుపును కలిపి తాగితే ఎన్నో లాభాలను పొందవచ్చని ఆయుర్వేద వైద్యులు చెబుతున్నారు. పసుపు కలిపిన పాలనే గోల్డెన్ మిల్క్ అని కూడా పిలుస్తారు. ఈ మిశ్రమం పలు వ్యాధులనుతగ్గించడంలో అద్భుతంగా పనిచేస్తుంది. రాత్రి పూట ఈ పాలను తాగడం వల్ల అనేక వ్యాధులనునయం చేసుకోవడంతోపాటుపలుఆరోగ్య ప్రయోజనాలు కూడా కలుగుతాయి.

వాపులు, నొప్పులు..

పసుపు పాలలో శక్తివంతమైన యాంటీ ఇన్‌ఫ్లామేటరీ గుణాలు ఉంటాయి. అందువల్ల ఈ పాలను సేవిస్తే కణజాల స్థాయిలో వాపులు తగ్గిపోతాయి. ముఖ్యంగా ఆర్థరైటిస్ ఉన్నవారికి ఎంతగానో మేలు జరుగుతుంది. నొప్పులు, వాపుల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. పసుపు పాలను తాగడం వల్ల శరీరంలో అంతర్గతంగా ఏర్పడే వాపులు సైతం తగ్గిపోతాయి. దీంతో గుండె పోటు, క్యాన్సర్ వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధులు రాకుండా సురక్షితంగా ఉండవచ్చు. పసుపులో అనేక యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి. ఫ్రీ ర్యాడికల్స్‌ను నిర్మూలిస్తాయి. దీంతో కణాలకు జరిగే నష్టం నివారించబడతుంది. చర్మ కణాలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. వృద్ధాప్య ఛాయలు తగ్గుతాయి. చర్మం కాంతివంతంగా మారి మృదువుగా ఉంటుంది. యవ్వనంగా కనిపిస్తారు. ముఖంపై ఉండే మొటిమలు, మచ్చలు తొలగిపోతాయి. చర్మం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది.

రోగ నిరోధక శక్తికి..

పసుపు కలిపిన పాలలో యాంటీ ఇన్‌ఫ్లామేటరీ, యాంటీ మైక్రోబియల్ గుణాలు ఉంటాయి. ఇవి రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతాయి. దీని వల్ల సీజనల్ వ్యాధులకు చెక్ పెట్టవచ్చు. ముఖ్యంగా దగ్గు, జలుబు వంటి వ్యాధులు తగ్గుతాయి. ఇన్‌ఫెక్షన్ల నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. వైరస్‌లు, బ్యాక్టీరియాలపై శరీరం పోరాటం చేస్తుంది. గొంతు నొప్పి, ఇతర శ్వాసకోశ సమస్యలను తగ్గించుకోవచ్చు. పసుపు కలిపిన పాలను తాగితే జీర్ణ వ్యవస్థ ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. పైత్య రసాలు సరిగ్గా ఉత్పత్తి అవుతాయి. మనం తిన్న ఆహారంలో ఉండే కొవ్వులను శరీరం సులభంగా జీర్ణం చేస్తుంది. అజీర్తి, తగ్గుతాయి. పసుపు కలిపిన పాలను తాగుతుంటే ఒత్తిడి, ఆందోళన తగ్గుతాయి. మైండ్ రిలాక్స్ అయి మానసిక ప్రశాంతత లభిస్తుంది. నిద్ర చక్కగా పడుతుంది. పడుకున్న వెంటనే గాఢ నిద్రలోకి జారుకుంటారు. నిద్రలేమి నుంచి బయట పడవచ్చు.

మెదడు పనితీరుకు..

పసుపులో ఉండే కర్క్యుమిన్ మెదడు పనితీరును మెరుగు పరుస్తుంది. నాడీ మండల గా ఏర్పడేలా చేస్తుంది. దీంతో మెదడు యాక్టివ్‌గా పనిచేస్తుంది. ఉత్తేజంగా ఉంటారు. ఏకాగ్రత, జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతాయి. మతిమరుపు తగ్గుతుంది. కర్క్యుమిన్ యాంటీ డిప్రెసెంట్‌గా కూడా పనిచేస్తుంది. అందువల్ల పసుపు పాలను తాగితే మూడ్ మారుతుంది. డిప్రెషన్ నుంచి బయట పడవచ్చు. ఇలా పసుపు పాలు మనకు అనేక విధాలుగా మేలు చేస్తాయి. కనుక ఈ పాలను రోజూ తాగుతుంటే ఎంతగానో ఫలితం ఉంటుంది

నిమ్మ ఆకులను ఇలా వాడితే ఎన్నో ప్రయోజనాలు.. ఏయే వ్యాధులకు పనిచేస్తాయంటే..?

నిమ్మకాయలనువాడడం వల్ల ఎన్ని ఉపయోగాలు కలుగుతాయో అందరికీ తెలిసిందే. నిమ్మరసం అనేక ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. దీన్ని మనం తరచూ వంటల్లో ఉపయోగిస్తూనే ఉంటాం. నిమ్మరసాన్ని కొందరు నేరుగా తాగుతారు. నిమ్మకాయలను వాడడం వల్ల ఎన్ని ఉపయోగాలు కలుగుతాయో అందరికీ తెలిసిందే. నిమ్మరసం అనేక ప్రయోజనాలను అందిస్తుంది. దీన్ని మనం తరచూ వంటల్లో ఉపయోగిస్తూనే ఉంటాం. నిమ్మరసాన్ని కొందరు నేరుగా తాగుతారు. కొందరు గోరు వెచ్చని నీటిలో కలిపి సేవిస్తుంటారు. ఆయుర్వేద ప్రకారం నిమ్మరసం మనకు అనేక లాభాలను అందిస్తుంది. ఎంతో పురాతన కాలం నుంచే నిమ్మకాయలను ఆహారంగా, ఔషధంగా ఉపయోగిస్తున్నారు. అనేక సంప్రదాయ వైద్య విధానాల్లోనూ నిమ్మకాయలను వాడుతారు. అయితే కేవలం నిమ్మకాయలు మాత్రమే కాదు, నిమ్మ ఆకులు కూడా మనకు ఎంతగానో మేలు చేస్తాయి. ఈ ఆకుల్లో అనేక ఔషధ గుణాలు ఉంటాయి. ఇవి వ్యాధులను తగ్గిస్తాయి. మనల్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. నిమ్మ ఆకులతో అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలు ఉంటాయని ఆయుర్వేద వైద్యులు చెబుతున్నారు.నిమ్మ ఆకులను నీటిలో వేసి మరిగించి ఆ నీళ్లను వడకట్టి అందులో కొద్దిగా తేనె కలిపి తాగవచ్చు. ఈ మిశ్రమం అద్భుతమైన ఔషధంగా పనిచేస్తుంది. దీన్ని ఒక కప్పు మోతాదులో రోజుకు 2 సార్లు తాగవచ్చు. మీరు రోజూ తాగే టీ, కాఫీలకు బదులుగా ఈ నిమ్మ ఆకుల టీని సేవిస్తుంటే ఎంతగానో ఉపయోగం ఉంటుంది. నిమ్మ ఆకుల టీలో అల్లం రసం కలిపి కూడా తాగవచ్చు. దీంతో ఇంకా ఎక్కువ లాభాలు కలుగుతాయి. నిమ్మ ఆకుల టీని సేవిస్తుంటే ఒత్తిడి, ఆందోళన తగ్గుతాయి. మైండ్ రిలాక్స్ అవుతుంది. మెదడు ప్రశాంతంగా మారుతుంది. మానసిక ఆరోగ్యం మెరుగు పడుతుంది. రాత్రి పూట చక్కగా నిద్ర పడుతుంది. పడుకున్న వెంటనే గాఢ నిద్రలోకి జారుకుంటారు. నిద్రలేమి నుంచి బయట పడవచ్చు. ఈ ఆకుల టీని సేవిస్తుంటే నాడీ మండల వ్యవస్థ ప్రశాంతంగా మారుతుంది. టెన్షన్ మొత్తం తగ్గిపోయి ప్రశాంతంగా మారుతారు. అలసట, నీరసం తగ్గిపోతాయి.నిమ్మ ఆకుల టీని సేవిస్తుంటే జీర్ణక్రియ మెరుగు పడుతుంది. తిన్న ఆహారం సులభంగా జీర్ణం అవుతుంది. గ్యాస్, అసిడిటీ, కడుపు ఉబ్బరం నుంచి ఉపశమనం లభిస్తుంది. ఆకలి పెరుగుతుంది. నిమ్మ ఆకుల్లో అనేక యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు ఉంటాయి. ఇవి ఫ్రీ ర్యాడికల్స్ బారి నుంచి శరీరానికి జరిగే నష్టాన్ని నివారిస్తాయి. కణాలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. దీంతో గుండె పోటు, క్యాన్సర్ వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధులు రాకుండా సురక్షితంగా ఉండవచ్చు. ఈ ఆకులతో తయారు చేసిన టీని రోజుకు 2 సార్లు తాగుతుంటే సీజనల్ వ్యాధులకు చెక్ పెట్టవచ్చు. ఆ ఆకుల్లో ఉండే విటమిన్ సి రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. దీంతో దగ్గు, జలుబు తగ్గిపోతాయి. జ్వరం నుంచి త్వరగా కోలుకుంటారు.నిమ్మ ఆకులు ఆరోగ్యానికి మేలు చేసేవే అయినప్పటికీ వీటిని చెట్టు నుంచి తెంపిన తరువాత శుభ్రంగా కడగాలి. లేదంటే ఆకులపై ఉండే కృత్రిమ ఎరువులు, క్రిమి సంహారక మందుల తాలూకు అవశేషాలు మన శరీరంలోకి వెళ్లే ప్రమాదం ఉంది. వీలైనంత వరకు సేంద్రీయ పద్ధతిలో పె సేకరించిన ఆకులను వాడితే మంచిది. కొందరికి సిట్రస్ అలర్జీ ఉంటుంది. అలాంటి వారు నిమ్మ ఆకులను ఉపయోగించకూడదు. గర్భిణీలు, వాడే ముందు డాక్టర్ సలహా తీసుకోవడం మంచిది. నిమ్మ ఆకులతో తయారు చేసిన నీళ్లను స్నానం చేసే నీటిలో పోసి ఆ నీటితో స్నానం చేస్తే శరీరం తాజాగా మారుతుంది. చెమట వాసన రాకుండా ఉంటుంది. నిమ్మ ఆకులను పేస్ట్‌లా చేసి అందులో కొద్దిగా తేనె కలిపి ఆ మిశ్రమాన్ని ముఖానికి రాసికాసేపు అయ్యాకకడిగేయాలి. ఇలాచేస్తుంటే ముఖంని గారి ంపునుసంతరించుకు ంటు ంది. నిమ్మ ఆకుల పేస్ట్‌లో పెరుగు కలిపి జుట్టుకు రాస్తుంటే జుట్టు రాలడం తగ్గిపోతుంది. శిరోజాలు ఒత్తుగా పెరిగి దృఢంగా మారుతాయి. కాంతివంతంగా కనిపిస్తాయి. ఇలా నిమ్మ ఆకులతో అనేక ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు

నాలుక పగలకుండా ఉండాలంటే పైనాపిల్ పండ్లను అసలు ఎలా తినాలి..?

వీటితో కలిగే లాభాలు ఏమిటి..? పైనాపిల్ పండ్లు మనకు దాదాపుగా ఏడాది పొడవునా అన్ని సీజన్లలోనూ అందుబాటులో ఉంటాయి. ఈ పండ్లను నేరుగా తినలేరు. కానీ జ్యూస్ చేసుకుని మాత్రం తాగుతారు. అయితే పైనాపిల్ పండ్లను నేరుగా తింటే నాలుక పగిలినట్లు అవుతుంది. పైనాపిల్ పండ్లు మనకు దాదాపుగా ఏడాది పొడవునా అన్ని సీజన్లలోనూ అందుబాటులో ఉంటాయి. ఈ పండ్లను నేరుగా తినలేరు. కానీ జ్యూస్ చేసుకుని మాత్రం తాగుతారు. అయితే పైనాపిల్ పండ్లను నేరుగా తింటే నాలుక పగిలినట్లు అవుతుంది. అందుకనే ఈ పండ్లను నేరుగా తినేందుకు ఇష్టపడరు. పైనాపిల్ పండ్లలో బ్రొమెలెయిన్ అనే ఎంజైమ్ ఉంటుంది. ఇది ప్రోటీన్లను జీర్ణం చేస్తుంది. అందుకనే ఈ పండ్లను తింటే నాలుక పగిలినట్లు అవుతుంది. అయితే ఇలా జరగకుండా ఉండాలంటే ఈ పండ్ల ముక్కలపై కాస్త ఉప్పు చల్లి తినాలి. లేదా పైనాపిల్ ముక్కలను పెనంపై కాస్త వేయించి రోస్ట్‌లా చేసి తినాలి. దీంతో బ్రొమెలెయిన్ ప్రభావం తగ్గుతుంది. నాలుక పగలదు. ఇక పైనాపిల్ పండ్లను రోజూ ఒక కప్పు మోతాదులో తినాలని పోషకాహార నిపుణులు సూచిస్తున్నారు. దీంతో అనేక లాభాలు కలుగుతాయని అంటున్నారు.

నాన్ వెజ్ సులభంగా జీర్ణం..

పైనాపిల్ పండ్లలో ఉండే బ్రొమెలెయిన్ అనే ఎంజైమ్ మనం తిన్న ఆహారాన్ని జీర్ణం చేసేందుకు సహాయం చేస్తుంది. ముఖ్యంగా ప్రోటీన్లను త్వరగా జీర్ణం అయ్యేలా చేస్తుంది. అందువల్ల నాన్ వెజ్ వంటి ఆహారాలను తింటే సులభంగా జీర్ణం అయ్యేందుకు గాను పైనాపిల్ ముక్కలను తినాలి. ఈ పండ్లను తింటే అజీర్తి తగ్గుతుంది. ఆహారం సులభంగా జీర్ణం అవుతుంది. అలాగే గ్యాస్, కడుపు ఉబ్బరం, అసిడిటీ వంటి సమస్యలు ఏర్పడకుండా ఉంటాయి. పైనాపిల్ పండ్లను రోజుకు ఒక కప్పు మోతాదులో తింటే మనకు రోజుకు కావల్సిన విటమిన్ సిలో 100 శాతం లభిస్తుంది. ఇది యాంటీ ఆక్సిడెంట్‌గా పనిచేస్తుంది. రోగ నిరోధక వ్యవస్థను పటిష్టంగా మారుస్తుంది. ఇన్‌ఫెక్షన్లు, వ్యాధుల నుంచి శరీరాన్ని రక్షిస్తుంది.

ఎముకల దృఢత్వానికి..

పైనాపిల్ పండ్లలో ఉండే బ్రొమెలెయిన్ అనే ఎంజైమ్ యాంటీ ఇన్‌ఫ్లామేటరీ గుణాలను సైతం కలిగి ఉంటుంది. అందువల్ల ఈ పండ్లను తింటే శరీరంలో ఉండే వాపులు, నొప్పులు తగ్గిపోతాయి. ముఖ్యంగా ఆర్థరైటిస్ ఉన్నవారికి మేలు జరుగుతుంది. విరిగిన ఎముకలు త్వరగా అతుక్కోవాలంటే పైనాపిల్ పండ్లను రోజూ తింటుండాలి. దీంతో ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. పైనాపిల్ పండ్లలో మాంగనీస్ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది ఎముకల నిర్మాణానికి దోహదం చేస్తుంది. ఎముకలు దృఢంగా మారేలా చూస్తుంది. పైనాపిల్ పండ్లను రోజూ ఒక కప్పు మోతాదులో తింటే చాలు మనకు రోజుకు కావల్సిన మాంగనీస్ లభిస్తుంది. ఇది ఎముకలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. ఈ పండ్లలో విటమిన్ సితోపాటు ఫ్లేవనాయిడ్స్, ఫినోలిక్ యాసిడ్స్ అనబడే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి ఫ్రీ ర్యాడికల్స్ బారి నుంచి కణాలను రక్షిస్తాయి. దీంతో ఆక్సీకరణ ఒత్తిడి, శరీరంలో అంతర్గతంగా ఉండే వాపులు తగ్గుతాయి. దీని వల్ల గుండె పోటు, క్యాన్సర్ వంటి ప్రాణాంతక వ్యాధులు రాకుండా సురక్షితంగా ఉండవచ్చు.

శ్వాసకోశ సమస్యలకు..

పైనాపిల్ పండ్లలో ఉండే యాంటీ ఇన్‌ఫ్లామేటరీ గుణాలు శ్వాసకోశ సమస్యలను తగ్గిస్తాయి. ముఖ్యంగా సీజనల్ గా వచ్చే దగ్గు, జలుబు, ముక్కు దిబ్బడ వంటి సమస్యల నుంచి ఉపశమనాన్ని అందిస్తాయి. గొంతు, ఊపిరితిత్తుల్లో ఉండే కఫం కరిగిపోతుంది. శ్వాస నాళాల్లో ఉండే అడ్డంకులు తొలగిపోయి గాలి సరిగ్గా లభిస్తుంది. అయితే పైనాపిల్ పండ్లు ఆరోగ్యకరమే అయినప్పటికీ రోజుకు ఒక కప్పుకు మించి తినరాదు. తింటే సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ వచ్చే అవకాశాలు ఉంటాయి. పొట్టలో అసౌకర్యం ఏర్పడుతుంది. కొందరికి పైనాపిల్ పండ్లలో ఉండే బ్రొమెలెయిన్ పడదు. వికారం, వాంతులను కలగజేసే అవకాశాలు ఉంటాయి. అలాంటి వారు కూడా ఈ పండ్లను తినకూడదు

ఈ సీజన్‌లో అల్లం టీని రోజూ 2 సార్లు తాగాలి.. ఎందుకంటే..?

వర్షాకాలం కారణంగా చాలా మంది శ్వాసకోశ సమస్యలతో ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. దగ్గు, జలుబు, ముక్కు దిబ్బడ, గొంతు నొప్పి వంటి సమస్యలు చాలా మందికి వస్తున్నాయి. వర్షాకాలం కారణంగా చాలా మంది శ్వాసకోశ సమస్యలతో ఇబ్బందులు పడుతున్నారు. దగ్గు, జలుబు, ముక్కు దిబ్బడ, గొంతు నొప్పి వంటి సమస్యలు చాలా మందికి వస్తున్నాయి. అయితే ఈ సమస్యలకు ఇంగ్లిష్ మెడిసిన్లను వాడాల్సిన పనిలేదు. మన ఇంట్లో ఒక పదార్థంతోనే వీటికి చెక్ పెట్టవచ్చు. అదే.. అల్లం. దీన్ని మనం రోజూ వంటల్లో వేస్తుంటాం. దీంతో వంటలకు చక్కని రుచి, వాసన వస్తాయి. ఆయుర్వేద ప్రకారం అల్లం ఎన్నో ఔషధ గుణాలను కలిగి ఉంటుంది. పలు ఔషధాల తయారీలోనూ దీన్ని ఉపయోగిస్తారు. అల్లంతో టీ తయారు చేసుకుని తాగితే ఈ సీజన్‌లో ఎన్నో లాభాలు కలుగుతాయి. ఒక పాత్రలో తగినంత నీళ్లను తీసుకుని అందులో కొద్దిగా తురిమిన అల్లాన్ని వేసి 10 నిమిషాల పాటు మరిగించాలి. తరువాత వడకట్టి గోరు వెచ్చగా ఉన్నప్పుడు అందులో కాస్త తేనె, నిమ్మరసం కలిపి తాగేయాలి. ఇలా అల్లం టీని రోజుకు 2 సార్లు ఉదయం. సాయంత్రం తాగితే అనేక ఆరోగ్య ప్రయోజనాలను పొందవచ్చు.వికారం, జీర్ణ సమస్యలకు..అల్లం టీని తాగడం వల్ల వికారం, వాంతికి వచ్చినట్లు ఉండడం వంటి సమస్యలు తగ్గిపోతాయి. ప్రయాణంలో వాంతులు కాకుండా ఉండాలన్నా లేదా గర్భిణీలు వాంతులను ఆపాలన్నా అల్లం టీని తాగితే ఉపశమనం లభిస్తుంది. క్యాన్సర్ కోసం కీమో థెరపీ చేయించుకునేవారికి తరచూ సులభంగా కదులుతుంది. దీని వల్ల అజీర్తి ఉండదు. కడుపు ఉబ్బరం, గ్యాస్ తగ్గుతాయి. అల్లం టీని తాగితే జీర్ణాశయ ఎంజైమ్‌లు ఉత్పత్తి అవుతాయి. ఇవి మనం తిన్న ఆహారం సులభంగా జీర్ణం అయ్యేలా చేస్తాయి.

మతిమరుపు సమస్య ఇబ్బందులకు గురి చేస్తుందా..? అయితే ఈ ఆహారాలను రోజూ తినండి..!

వయస్సు మీద పడుతున్న కొద్దీ సహజంగానే ఎవరికైనా సరే మెదడు పనితీరు మందగిస్తుంది. దీంతో జ్ఞాపకశక్తి, ఏకాగ్రత తగ్గిపోతాయి. ఏ విషయంపై కూడా దృష్టి సారించలేకపోతుంటారు. ముఖ్యంగా మతిమరుపు సమస్య వస్తుంది. వయస్సు మీద పడుతున్న కొద్దీ సహజంగానే ఎవరికైనా సరే మెదడు పనితీరు మందగిస్తుంది. దీంతో జ్ఞాపకశక్తి, ఏకాగ్రత తగ్గిపోతాయి. ఏ విషయంపై కూడా దృష్టి సారించలేకపోతుంటారు. ముఖ్యంగా మతిమరుపు సమస్య వస్తుంది. ఇది తీవ్రతరం అయితే అల్జీమర్స్‌కు దారి తీస్తుంది. అయితే కొందరు యుక్త వయస్సులో ఉన్నప్పటికీ మతిమరుపు సమస్యతో బాధపడుతుంటారు. మెదడు పనితీరు మందగించినట్లు అనిపిస్తుంది. దేనిపై కూడా ధ్యాస పెట్టలేకపోతుంటారు. ఏకాగ్రత లోపిస్తుంది. అలాంటి వారు కొన్ని రకాల ఆహారాలను తీసుకుంటే ఎంతగానో మేలు జరుగుతుంది. మతిమరుపు అనేది పలు రకాల కారణాల వల్ల వస్తుంది. విటమిన్లు, మినరల్స్, యాంటీ ఆక్సిడెంట్ల లోపం ఉంటే ఈ సమస్య ఎదురవుతుంది. అందుకు గాను కొన్ని ఆహారాలను తీసుకోవాల్సి ఉంటుంది. ఆ ఆహారాలు ఏమిటో ఇప్పుడు తెలుసుకుందా

.చేపలు..

చేపలు మన ఆరోగ్యానికి ఎంతో మేలు చేస్తాయి. వీటిల్లో ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు అధికంగా ఉంటాయి. అలాగే డోకోసాహెగ్జాఇనోయిక్ యాసిడ్ (డీహెచ్ఏ) కూడా ఉంటుంది. ఇవి మెదడు కణాలను నిర్మించేందుకు సహాయం చేస్తాయి. దీని వల్ల మెదడు, నాడీ మండల వ్యవస్థ కణాలు ఉత్తేజితం అవుతాయి. మెదడు పనితీరు మెరుగు పడుతుంది. జ్ఞాపకశక్తి, ఏకాగ్రత పెరుగుతాయి. మతిమరుపు తగ్గుతుంది. వారంలో కనీసం 2 సార్లు చేపలను తింటుంటే మతిమరుపు సమస్య నుంచి బయట పడవచ్చు. అలాగే మనకు అనేక రకాల బెర్రీ పండ్లు సైతం అందుబాటులో ఉన్నాయి. బ్లూబెర్రీలు, స్ట్రాబెర్రీలు, బ్లాక్ బెర్రీలు, రాస్ప్‌బెర్రీలను తరచూ ఆహారంలో భాగం చేసుకోవాలి. ఈ బెర్రీ పండ్లలో ఫ్లేవనాయిడ్స్, ఆంథో సయనిన్స్ అనబడే యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి యాంటీ ఇన్‌ఫ్లామేటరీ గుణాలను కూడా కలిగి ఉంటాయి. ఇవి మెదడుపై పడే ఆక్సీకరణ ఒత్తిడిని తగ్గిస్తాయి. దీంతో మెదడు కణాలు వాపులకు గురి కాకుండా ఉంటాయి. మెదడు కణాలు ఉత్తేజితం చెంది ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. దీని వల్ల మెదడు చురుగ్గా మారుతుంది. మతిమరుపు తగ్గుతుంది.

ఆకుకూరలు..

ఆకుపచ్చని కూరగాయలు, ఆకుకూరలను మెదడుకు అద్భుతమైన ఆహారంగా చెప్పవచ్చు. పాలకూర ఈ జాబితాలో ప్రథమ స్థానంలో నిలుస్తుంది. ఇందులో విటమిన్ కె, లుటీన్, ఫోలేట్, బీటా కెరోటిన్ అధికంగా ఉంటాయి. ఇవి మానసిక ఆరోగ్యాన్ని మెరుగు పరుస్తాయి. మెదడు యాక్టివ్‌గా పనిచేసేలా చేస్తాయి. మెదడు కణాలను నిర్మించేందుకు సహాయం చేస్తాయి. దీంతో జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది. మతిమరుపు తగ్గిపోతుంది. అలాగే వాల్ నట్స్, బాదంపప్పు, గుమ్మడి విత్తనాలు, పొద్దు తిరుగుడు విత్తనాలను రోజూ తింటున్నా కూడా ఎంతో మేలు జరుగుతుంది. వీటిల్లో విటమిన్ ఇ అధికంగా ఉంటుంది. ఇది మెదడు కణాలకు జరిగే నష్టాన్ని నివారిస్తుంది. మెదడు కణాలను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతుంది. వీటిల్లో ఉండే ఒమెగా 3 ఫ్యాటీ యాసిడ్లు, జింక్, మెగ్నిషియం, కాపర్, ఐరన్ వంటి పోషకాలు నాడీ మండల వ్యవస్థను ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. మతిమరుపు సమస్య తగ్గేలా చేస్తాయి.

కోడిగుడ్డు..

రోజూ ఒక కోడిగుడ్డును తింటే ఆరోగ్యంగా ఉండవచ్చని, ఎలాంటి రోగాలు రావని వైద్యులు చెబుతుంటారు. అయితే రోజుకు ఒక గుడ్డును తింటే మెదడు సైతం ఆరోగ్యంగా ఉంటుంది. యాక్టివ్‌గా పనిచేస్తుంది. కోడిగుడ్లలో కోలిన్ ఉంటుంది. ఇది అసిటైల్ కోలిన్ అనే న్యూరోట్రాన్స్‌మిటర్‌ను ఉత్పత్తి అయ్యేలా చేస్తుంది. దీని వల్ల జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుంది. మానసిక ఆరోగ్యం మెరుగు పడుతుంది. గుడ్లలో ఉండే విటమిన్లు బి6, బి12, ఫోలేట్ వయస్సు మీద పడడం వల్ల మెదడు కణాలు క్షీణించే రేటును తగ్గిస్తాయి. దీంతో మెదడు ఎల్లప్పుడూ ఉత్తేజంగా ఉంటుంది. మతిమరుపు తగ్గిపోతుంది. అయితే కోడిగుడ్డులో ఉండే పచ్చని సొనను తింటేనే ఈ లాభాలు కలుగుతాయి. అలాగే పసుపు కూడా మెదడు ఆరోగ్యానికి మేలు చేస్తుంది. పసుపు కలిపిన పాలను తాగుతుంటే మెదడు ఆరోగ్యంగా ఉండడమే కాకుండా మెదడు కణాలు నిర్మాణమవుతాయి. దీంతో మతిమరుపు తగ్గుతుంది. జ్ఞాపకశక్తి, ఏకాగ్రత పెరుగుతాయి. ఇలా పలు ఆహారాలను తరచూ తీసుకుంటుంటే మతిమరుపు సమస్యను తగ్గించుకోవచ్చు

అసలు మునగాకులను ఎలా తినాలి..? వీటిలో ఏమేం లాభాలు కలుగుతాయి..?

కూరగాయలు, ఆకుకూరలు అంటే మనకు మార్కెట్‌లో అందుబాటులో ఉన్నవే కనిపిస్తాయి. కానీ మన చుట్టూ పరిసరాల్లో ఉండే వాటి గురించి అంతగా ఆలోచించం. నిజానికి అలాంటి కూరగాయలు లేదా ఆకుకూరల్లోనే అనేక ఔషధ గుణాలు ఉంటాయి. కూరగాయలు, ఆకుకూరలు అంటే మనకు మార్కెట్‌లో అందుబాటులో ఉన్నవే కనిపిస్తాయి. కానీ మన చుట్టూ పరిసరాల్లో ఉండే వాటి గురించి అంతగా ఆలోచించం. నిజానికి అలాంటి కూరగాయలు లేదా ఆకుకూరల్లోనే అనేక ఔషధ గుణాలు ఉంటాయి. అలాంటి వాటిల్లో మునగాకులు కూడా ఒకటి అని చెప్పవచ్చు. వీటిని బయట మార్కెట్‌లో విక్రయించరు. అలా అని చెప్పి వీటిని తినకూడదు అని కాదు, తినవచ్చు, కానీ వాటిని తినాలని చెప్పి చాలా మందికి అవగాహన లేదు, ఆయుర్వేదం దీని గురించి చాలా స్పష్టంగా వివరించింది. మునగాకులు ఏకంగా 300కు పైగా రోగాలను నయం చేస్తాయని ఆయుర్వేద వైద్యులు చెబుతుంటారు. అయితే మునగాకులు ఆరోగ్యకరమైనవి అని తెలుసు కానీ వాటిని ఎలా తినాలి.. అని చాలా మంది సందేహిస్తుంటారు. ఇందుకు ఆయుర్వేద వైద్యులు ఏమని సమాధానాలు చెబుతున్నారో ఇప్పుడు తెలుసుకుందాం.

మునగాకుల పొడి..

మునగాకులను ఎండబెట్టి పొడి చేసి ఆ పొడిని ఉపయోగించవచ్చు. దీన్ని మీరు రోజూ తాగే జ్యూస్‌లలో, స్మూతీల వంటి వాటిలో కలిపి తీసుకోవచ్చు. రోజుకు 1 నుంచి 2 టీస్పూన్ల మునగాకు పొడిని వాడితే సరిపోతుంది. ఒక గ్లాస్ యాపిల్ లేదా నారింజ పండ్ల జ్యూస్‌లోనూ ఈ పొడిని కలిపి తీసుకోవచ్చు. సలాడ్స్, రోస్ట్ చేయబడిన కూరగాయలు, పాస్తా, కోడిగుడ్లపై ఈ పొడిని చల్లి తినవచ్చు. సూప్‌లు, చారు, రసం వంటి వాటిల్లోనూ కలిపి తీసుకోవచ్చు. మునగాకుల పొడితో టీ తయారు చేసి తాగవచ్చు. వేడి నీటిలో మునగాకుల పొడిని కలిపి 5 నిమిషాల పాటు అలాగే ఉంచాలి. తరువాత నీటిని వడకట్టి అందులో రుచికోసం తేనె, నిమ్మరసం కలిపి తాగవచ్చు. మీరు తినే గోధుమ బ్రెడ్ వంటి వాటిపై కూడా ఈ పొడిని చల్లి తినవచ్చు. పెరుగు, ఓట్‌మీల్, చియా విత్తనాలతోనూ కలిపి తినవచ్చు.

మునగాకులు..

మీరు తినే సలాడ్స్‌లో మునగాకులను నేరుగా కలిపి తినవచ్చు. రోజూ చేసుకునే కూరల్లోనూ మునగాకులను కొద్దిగా వేయవచ్చు. సూప్‌లలోనూ మునగాకులను వేసి తీసుకోవచ్చు. ఈ విధంగా మునగాకులను లేదా వాటి పొడిని తీసుకుంటే అనేక లాభాలు కలుగుతాయి. అయితే పొడి రూపంలో తీసుకుంటే 1 లేదా 2 టీస్పూన్లకు మించకూడదు. లేదంటే సైడ్ ఎఫెక్ట్స్ సంభవించే అవకాశాలు ఉంటాయి. ఇక మునగాకుల్లో అనేక పోషకాలు ఉంటాయి. ఇవి మనల్ని ఆరోగ్యంగా ఉంచుతాయి. రోగాలు రాకుండా చూస్తాయి. మునగాకుల్లో విటమిన్ సి అధికంగా ఉంటుంది. ఇది రోగ నిరోధక శక్తిని పెంచుతుంది. ఈ ఆకుల్లో ఉండే విటమిన్ ఎ కంటి చూపును పెంచడంతోపాటు రోగ నిరోధక వ్యవస్థ బలంగా మారేలా చేస్తుంది. పాలు, పాలకూర వంటి వాటి కన్నా మునగాకుల్లోనే కొన్ని వందల రెట్ల క్యాల్షియం ఎక్కువగా ఉంటుంది.

లాభాలు..

క్లోరోజెనిక్ యాసిడ్, బీటా కెరోటిన్ వంటి శక్తివంతమైన యాంటీ ఆక్సిడెంట్లు అధిక మొత్తంలో ఉంటాయి. ఇవి శరీరంలో అంతర్గతంగా వచ్చే వాపులను తగ్గిస్తాయి. దీంతో రక్త నాళాలు ఆరోగ్యంగా ఉంటాయి. గుండె పోటు రాకుండా నివారిస్తాయి. కొలెస్ట్రాల్ అధికంగా ఉన్నవారు రోజూ మునగాకులను తింటుంటే ఎంతగానో ఫలితం ఉంటుంది. ఈ ఆకులను తినడం వల్ల లేదా పొడిని వాడడం వల్ల షుగర్ లెవల్స్ సైతం తగ్గుతాయి. డయాబెటిస్ అదుపులో ఉంటుంది. ఇలా మునగాకులను తీసుకుంటే అనేక లాభాలను పొందవచ్చు

పెట్రోల్, డీజిల్‌పై రూ. 10 పన్ను తగ్గింపు

అయినా సామాన్యులకు ఊరట లేదు! ఏందుకంటే..

దేశంలో పెరుగుతున్న ఇంధన ధరల మధ్య కేంద్ర ప్రభుత్వం ఒక కీలక నిర్ణయం తీసుకుంది. పెట్రోల్, డీజిల్‌పై ఎక్సైజ్ డ్యూటీని ఏకంగా రూ. 10 తగ్గిస్తూ గురువారం ఉత్తర్వులు జారీ చేసింది. సాధారణంగా పన్ను తగ్గిందంటే బంకుల వద్ద పెట్రోల్ ధరలు తగ్గుతాయని మనం ఆశిస్తాం. కానీ, ఈసారి పరిస్థితి అందుకు భిన్నంగా ఉంది. పన్ను తగ్గించినా కూడా మీ జేబు నుంచి పెట్రోల్ కోసం పెట్టే ఖర్చు వెంటనే తగ్గేలా కనిపించడం లేదు. దీని వెనుక ఉన్న ఆర్థిక , రాజకీయ సమీకరణాలను ఒక్కసారి పరిశీలిద్దాం.ధరలు ఎందుకు తగ్గడం లేదుప్రస్తుతం అంతర్జాతీయ మార్కెట్‌లో ముడి చమురు ధరలు ఆకాశాన్ని తాకుతున్నాయి. ముఖ్యంగా పశ్చిమాసియాలో ఇరాన్-ఇజ్రాయెల్-అమెరికా మధ్య జరుగుతున్న యుద్ధ వాతావరణం వల్ల ముడి చమురు బ్యారెల్ ధర సుమారు వి149 మార్కుకు చేరుకుంది. దీనివల్ల మన దేశంలోని చమురు మార్కెటింగ్ కంపెనీల పై విపరీతమైన భారం పడుతోంది. ప్రభుత్వం తగ్గించిన ఈ రూ. 10 ఎక్సైజ్ డ్యూటీ వల్ల వచ్చే లాభాన్ని ఈ కంపెనీలు తమ నష్టాలను భర్తీ చేసుకోవడానికి వాడుకుంటాయి తప్ప, ఆ ప్రయోజనాన్ని వినియోగదారులకు బదిలీ చేసే స్థితిలో లేవు. అంటే, ఈ నిర్ణయం వల్ల పెట్రోల్ ధరలు తగ్గవు కానీ, మరింత పెరగకుండా అడ్డుకట్ట పడే అవకాశం ఉంది.ఎన్నికల సమీకరణాలు, ద్రవ్యోల్బణంప్రస్తుతం కొన్ని కీలక రాష్ట్రాల్లో ఎన్నికలు సమీపిస్తున్నాయి. ఇలాంటి సమయంలో పెట్రోల్ ధరలు పెరిగితే అది సామాన్య ప్రజల్లో ఆగ్రహానికి దారితీస్తుంది. పెట్రోల్, డీజిల్ ధరలు పెరిగితే రవాణా ఖర్చులు పెరిగి నిత్యావసర వస్తువుల ధరలు కూడా ఆకాశాన్ని తాకుతాయి. ఈ ముప్పును ముందే పసిగట్టిన ప్రభుత్వం, ధరలు పెంచకుండా ఉండేందుకు ఎక్సైజ్ డ్యూటీని తగ్గించి కంపెనీలకు వెసులుబాటు కల్పించింది. దీనివల్ల ప్రస్తుతానికి ధరలు స్థిరంగా ఉండే అవకాశం ఉంది తప్ప, తగ్గడం కష్టమే.బంకుల వద్ద రద్దీ.. కొరత నిజమేనాధరలు పెరగబోతున్నాయనే వార్తలు , యుద్ధ మేఘాల నేపథ్యంలో చాలా రాష్ట్రాల్లో వాహనదారులు పెట్రోల్ బంకుల వద్ద క్యూ కడుతున్నారు. కొన్ని చోట్ల 'పానిక్ బయింగ్' (భయంతో కొనుగోలు చేయడం) కనిపిస్తోంది. అయితే, దేశంలో ఇంధన కొరత ఉందనే వార్తలను కేంద్ర పెట్రోలియం మంత్రిత్వ శాఖ తీవ్రంగా ఖండించింది. భారత్ వద్ద సుమారు 60 రోజులకు సరిపడా ఇంధన నిల్వలు ఉన్నాయని, ఎవరూ ఆందోళన చెందాల్సిన అవసరం లేదని స్పష్టం చేసింది. తప్పుడు ప్రచారాలను నమ్మవద్దని కోరింది.ప్రైవేట్ కంపెనీల పరిస్థితి ఏమిటిప్రభుత్వ రంగ కంపెనీలు ధరలను స్థిరంగా ఉంచుతున్నప్పటికీ, నయారా వంటి ప్రైవేట్ కంపెనీలు ఇప్పటికే పెట్రోల్‌పై రూ. 5, డీజిల్‌పై రూ. 3 పెంచేశాయి. దీనివల్ల ప్రైవేట్ బంకుల డీలర్లు ఆందోళన వ్యక్తం చేస్తున్నారు. ప్రభుత్వ కంపెనీల రేట్లు తక్కువగా ఉంటే తాము వ్యాపారం ఎలా చేయాలని వారు ప్రశ్నిస్తున్నారు. మొత్తానికి చూస్తే, ప్రభుత్వం పన్నులు తగ్గించి తన వంతు ప్రయత్నం చేసినా, అంతర్జాతీయ పరిస్థితులు అనుకూలించే వరకు పెట్రోల్ ధరలు విషయంలో సామాన్యులకు పూర్తిస్థాయి ఊరట లభించడం కష్టమనే చెప్పాలి.

విజయవాడ - హైదరాబాద్ హైవే అప్‌డేట్

పనులు ఎక్కడి దాకా వచ్చాయంటే

తెలంగాణ , ఆంధ్రప్రదేశ్ రాష్ట్రాలను కలిపే అత్యంత కీలకమైన రహదారి ఎన్‌హెచ్-65 (చీఎ-65). రోజురోజుకూ పెరుగుతున్న వాహనాల రద్దీ కారణంగా హైదరాబాద్ (ఎఎవఘుఝఎ) నుంచి విజయవాడ వెళ్లే ప్రయాణికులకు ట్రాఫిక్ పెద్ద సమస్యగా మారింది. ముఖ్యంగా పండుగలు, సెలవు దినాల్లో కిలోమీటర్ల మేర వాహనాలు నిలిచిపోతుండటంతో.. ప్రభుత్వం ఈ రహదారిని ఆరు వరుసల (6-ఞఘఅవ) హైవేగా విస్తరించే పనులను వేగవంతం చేసింది.ఎల్‌బీ నగర్ నుంచి మల్కాపూర్ వరకు శరవేగంగా పనులుహైదరాబాద్ నగర శివార్లలోని ఎల్‌బీ నగర్ నుంచి మల్కాపూర్ వరకు జరుగుతున్న విస్తరణ పనులు ఇప్పుడు చివరి దశకు చేరుకున్నాయి. సుమారు రూ. 545 కోట్ల వ్యయంతో చేపట్టిన ఈ ప్రాజెక్టులో ఇప్పటికే 80 శాతానికి పైగా పనులు పూర్తయ్యాయని ప్రభుత్వం వెల్లడించింది. ఈ 6 లేన్ల రహదారి అందుబాటులోకి వస్తే నగరం నుంచి బయటకు వెళ్లే సమయంలో ఎదురయ్యే ట్రాఫిక్ చిక్కులు దాదాపు తొలగిపోతాయి.ఈ ప్రాజెక్ట్ మొత్తం 5.5 కిలోమీటర్ల పొడవు ఉంటుంది. దీని ప్రత్యేకత ఏమిటంటే ఇది మూడు అంచెలుగా నిర్మించబడుతుంది:మొదటి లెవల్ : ఇక్కడ స్థానిక రాకపోకల కోసం సర్వీస్ రోడ్లు ఉంటాయి.రెండవ లెవల్ : ఇది ఎనిమిది లైన్ల హైవే ట్రాఫిక్ కోసం కేటాయించబడుతుంది.మూడవ లెవల్: దీనిపై నుంచి మెట్రో రైలు మార్గం వెళ్తుంది.సుమారు రూ. 941 కోట్ల అంచనా వ్యయంతో నిర్మించ తలపెట్టిన ఈ కారిడార్ వల్ల ఎఎవఘుఝఎ నుంచి విజయవాడ వెళ్లే ప్రయాణికులకు సమయం ఆదా అవ్వడమే కాకుండా, నగరం నుంచి బయటకు వెళ్లే మార్గం సుగమమవుతుంది.ప్రయాణికులకు కలిగే ప్రయోజనాలుఈ 6 లేన్ల విస్తరణ కేవలం రోడ్డు వెడల్పు చేయడమే కాకుండా, ప్రయాణ అనుభవాన్ని పూర్తిగా మార్చేయబోతోంది..సమయం ఆదా: ప్రస్తుతం హైదరాబాద్ నుండి విజయవాడ వెళ్లడానికి 5 నుంచి 6 గంటల సమయం పడుతుంటే.. ఈ విస్తరణ తర్వాత ప్రయాణ సమయం గణనీయంగా తగ్గుతుంది.ప్రమాదాల నివారణ: రోడ్డు వెడల్పుగా మారడం , జంక్షన్ల వద్ద ఫ్లైఓవర్లు, అండర్ పాస్‌ల నిర్మాణం వల్ల రోడ్డు ప్రమాదాలు తగ్గే అవకాశం ఉంది.స్మూత్ ట్రాఫిక్ ఫ్లో: భారీ వాహనాలు, చిన్న వాహనాల కోసం ప్రత్యేక లేన్ల వల్ల రద్దీ సమయంలో కూడా వాహనాలు వేగంగా కదలడానికి వీలుంటుంది.మల్కాపూర్ దాటిన తర్వాత పరిస్థితి ఏమిటి?మల్కాపూర్ వరకు పనులు పూర్తయిన తర్వాత.. తదుపరి దశలో విజయవాడ వరకు ఉన్న మిగిలిన మార్గాన్ని కూడా పూర్తిస్థాయిలో 6 లేన్లుగా మార్చడానికి

కేంద్ర రవాణా శాఖతో రాష్ట్ర ప్రభుత్వం సంప్రదింపులు జరుపుతోంది. దీనికి సంబంధించి భూసేకరణ , నిధుల కేటాయింపు ప్రక్రియపై త్వరలోనే స్పష్టత రానుంది.మరోవైపు హైదరాబాద్ నగరం లోపల ట్రాఫిక్ తగ్గించేందుకు ఎల్‌బీ నగర్ - హయత్‌నగర్ మధ్య నిర్మించ తలపెట్టిన డబుల్ డెక్కర్ కారిడార్ ఈ 6 లేన్ల హైవేకి అదనపు బలాన్ని ఇవ్వనుంది. ఈ భారీ మౌలిక సదుపాయాల కల్పనతో భవిష్యత్తులో హైదరాబాద్ - విజయవాడ ప్రయాణం ఒక ఆహ్లాదకరమైన అనుభూతిని మిగల్చనుంది.

రూ. 600 కోట్ల సామ్రాజ్యాన్ని వదిలి మళ్ళీ సున్నా నుండి మొదలుపెట్టాడు!

ఈ రోజుల్లో సాదాసీదా ఉద్యోగం వదిలేయాలంటేనే మనం వంద సార్లు ఆలోచిస్తాం. అలాంటిది చేతిలో ఏడాదికి రూ. 33 లక్షల ప్యాకేజీ ఇచ్చే ఉద్యోగం ఉన్నా, లేదా రూ. 600 కోట్ల విలువైన పెద్ద కంపెనీ ఉన్నా దాన్ని వదిలేసి మళ్ళీ కొత్తగా మొదలుపెట్టడం అంటే మామూలు విషయం కాదు. ప్రముఖ పారిశ్రామికవేత్త, కంటెంట్ క్రియేటర్ అంకుర్ వారికూ (ూఅనెబతీ ఝతీఅనెశీ) సరిగ్గా ఇదే చేశారు. ఆయన జీవితంలో తీసుకున్న కొన్ని సాహసోపేత నిర్ణయాల ఇప్పుడు ఎంతో మంది యువతకు ఇన్ స్పిరేషన్ గా మారాయి.పీహెచ్‌డీ డ్రాపౌట్ నుంచి స్టార్టప్ వరకు..చాలామందికి అమెరికా వెళ్లి సెటిల్ అవ్వాలని ఉంటుంది. వారికూ కూడా అమెరికాలో ఫుల్లీ ఫండెడ్ పీహెచ్‌డీ చేసే అవకాశం వచ్చింది. కానీ తనకి అది సెట్ అవ్వదని అర్థమయ్యాక, మధ్యలోనే ఆపి ఇండియా వచ్చేశారు. ఆ తర్వాత ఒక ప్రముఖ కన్సల్టింగ్ కంపెనీలో ఏటా రూ. 33 లక్షల జీతం వచ్చే ఉద్యోగం సంపాదించారు. కానీ అక్కడ కూడా ఆయన మనసు ఆగలేదు. ఆ స్థిరత్వాన్ని వదిలేసి, అన్సర్టెన్ గా ఉండే స్టార్టప్ ప్రపంచంలోకి అడుగుపెట్టారు.40 ఏళ్ల వయసులో కొత్త ఆరంభంవారికూ 'నియర్ బై' అనే ప్లాట్‌ఫామ్‌ను స్థాపించి, దాన్ని రూ. 600 కోట్ల విలువైన కంపెనీగా మార్చారు. అయితే, 40 ఏళ్ల వయసులో ఉన్నప్పుడు అందరూ రిటైర్మెంట్ గురించి లేదా సెటిల్ అవ్వడం గురించి ఆలోచిస్తారు. కానీ వారికూ ఆ కంపెనీ నుండి బయటకు వచ్చేసి, మళ్ళీ బూట్‌స్ట్రాప్ (సొంత పెట్టుబడితో) పద్ధతిలో కొత్త వ్యాపారాన్ని ప్రారంభించారు. "మళ్ళీ సున్నా నుండి మొదలుపెట్టడానికి వయసుతో సంబంధం లేదు" అని ఆయన నిరూపించారు.ఆయన నేర్చుకున్న పాఠాలు ఏమిటిఈ ప్రయాణంలో వారికూ మూడు ప్రధాన విషయాలను నమ్ముతారుఆత్మవిశ్వాసం : మనపై మనకు నమ్మకం ఉంటే, చుట్టూ ఉన్న ప్రపంచం కూడా మనల్ని నమ్మడం మొదలుపెడుతుంది.రిస్క్ తీసుకోవడం: రిస్క్ లేనిదే లైఫ్ లో గ్రోత్ ఉండదు. మనం భయపడేవన్నీ కేవలం ఊహలు మాత్రమే, ఒక్కసారి అడుగు ముందుకు వేస్తే అవే అనుభవాలుగా మారుతాయి.స్థిరత్వం ముఖ్యం కాదు: సేఫ్ జోన్ లో ఉంటే విజయం రాదు. కష్టకాలంలో కూడా నిలబడగలిగే ఓర్పు ఉండాలి.ఒకప్పుడు ఆయన నిర్ణయాలను చూసి పిచ్చితనం అన్నవారే, ఇప్పుడు ఆయన సాధించిన విజయాలను చూసి ఆశ్చర్యపోతున్నారు. ఈ సక్సెస్ స్టోరీ (ంబఎఎవంం రశీతీఎ) మనకు నేర్పేది ఒక్కటే.. జీవితంలో ఎప్పుడైనా, ఏ వయసులోనైనా కొత్తగా మొదలుపెట్టవచ్చు, దానికి కావలసిందల్లా కేవలం మనపై మనకున్న నమ్మకం మాత్రమే.అంకుర్ వారికూ తీసుకున్న ఈ నిర్ణయాలు కేవలం వ్యాపార పరంగానే కాకుండా, వ్యక్తిగత ఎదుగుదలలో కూడా ఎంతో కీలకంగా మారాయి. మనం ఒక సేఫ్ జోన్‌లో ఉన్నప్పుడు కొత్త విషయాలను నేర్చుకోలేమని, రిస్క్ తీసుకున్నప్పుడే మనలోని అసలు సామర్థ్యం బయటపడుతుందని ఆయన నమ్ముతారు. అందుకే, 40 ఏళ్ల వయసులో అందరూ సెటిల్ అయిపోయామని అనుకునే సమయంలో, ఆయన ఒక కంటెంట్ క్రియేటర్‌గా, మెంటార్‌గా తన సెకండ్ ఇన్నింగ్స్ ప్రారంభించారు. సోషల్ మీడియా వేదికగా లక్షలాది మందికి ఫైనాన్షియల్ మేనేజ్‌మెంట్, కెరీర్ గైడెన్స్ ఇస్తూ, ఒక కొత్త రకమైన సక్సెస్ స్టోరీని లిఖించారు. ఓటమి ఎదురైనా సరే, మళ్ళీ నిలబడగలననే ధైర్యం ఉంటే ఏ వయసులోనైనా అద్భుతాలు సృష్టించవచ్చని ఆయన ప్రయాణం మనకు స్పష్టంగా చెబుతోంది.

బెంగళూరులో భారీ ఇంటర్నేషనల్ జాబ్ ఫేర్

అస్సలు మిస్ అవ్వకండి!

విదేశాలకు వెళ్లి మంచి జీతంతో సెటిల్ అవ్వాలని ప్రతి ఒక్కరికీ ఉంటుంది. కానీ సరైన దారి తెలియక, ఏజెంట్లను నమ్మి మోసపోయే వారు చాలా మంది ఉన్నారు. అలాంటి వారి కోసం కర్ణాటక ప్రభుత్వం ఒక అద్భుతమైన వేదికను సిద్ధం చేసింది. అదే బెంగళూరు ఇంటర్నేషనల్ జాబ్ ఫేర్ 2026. ఈ మెగా ఈవెంట్ ద్వారా గల్ఫ్ దేశాలు , యూరప్‌లోని ప్రముఖ కంపెనీలు నేరుగా అభ్యర్థులను ఎంపిక చేసుకోనున్నాయి.ఎప్పుడు ఎక్కడ జరుగుతుందిఈ అంతర్జాతీయ ఉద్యోగ మేళా ఏప్రిల్ 4 , 5 తేదీల్లో బెంగళూరు లోని ప్రసిద్ధ ప్యాలెస్ గ్రౌండ్స్‌లో జరగనుంది. ఉదయం 9 గంటల నుంచే ఈ ప్రక్రియ ప్రారంభమవుతుంది. ఐటీ ప్రొఫెషనల్స్ నుంచి మొదలుకొని, హెల్త్‌కేర్, కన్స్ట్రక్షన్, హాస్పిటాలిటీ వంటి రకరకాల రంగాల్లో నైపుణ్యం ఉన్న వారికి ఇది ఒక గొప్ప అవకాశం. ఐటీఐ, డిప్లొమా, డిగ్రీ చేసిన వారు ఎవరైనా ఈ మేళాకు హాజరుకావచ్చు.రిజిస్ట్రేషన్ ఎలా చేసుకోవాలి (స్టెప్-బై-స్టెప్ ప్రాసెస్)ఈ జాబ్ ఫేర్‌లో పాల్గొనాలంటే ముందుగా ఆన్‌లైన్‌లో పేరు నమోదు చేసుకోవాలి. ఈ ప్రాసెస్ చాలా సింపుల్..ముందుగా అధికారిక వెబ్‌సైట్ ను సందర్శించండి.మీ పేరు, మొబైల్ నంబర్, ఈమెయిల్ ఐడి , మీ ప్రస్తుత అడ్రస్ వంటి వివరాలు ఎంటర్ చేయండి.మీ చదువు, మీకు ఉన్న స్కిల్స్ , వర్క్ ఎక్స్ పీరియన్స్ వివరాలను జత చేయండి.మీ అప్‌డేటెడ్ రెజ్యూమ్ , ఆధార్ కార్డ్ , విద్యార్హత సర్టిఫికెట్లను అప్‌లోడ్ చేయండి.మీకు ఏ దేశంలో (ఉదాహరణకు జపాన్, జర్మనీ, యూఏఈ) ఉద్యోగం చేయాలని ఉందో సెలెక్ట్ చేసుకోండి.అన్ని వివరాలు సరిచూసుకుని సబ్మిట్ చేయండి. గుర్తుంచుకోండి, ఈ రిజిస్ట్రేషన్ పూర్తిగా ఉచితం!అభ్యర్థులు గుర్తుంచుకోవాల్సిన ముఖ్య విషయాలుఈ జాబ్ ఫేర్‌కు వెళ్లేటప్పుడు ప్రొఫెషనల్ డ్రెస్ కోడ్‌లో వెళ్లడం మంచిది. మీ రెజ్యూమ్ కాపీలను కనీసం 5-10 సెట్లు వెంట తీసుకెళ్లండి. అక్కడ నేరుగా విదేశీ ప్రతినిధులతో ఇంటర్వ్యూలు ఉంటాయి కాబట్టి, ఆత్మవిశ్వాసంతో సమాధానాలు చెప్పడానికి సిద్ధంగా ఉండాలి. ముఖ్యంగా, ఈ మొత్తం ప్రక్రియ ప్రభుత్వ పర్యవేక్షణలో జరుగుతుంది కాబట్టి, ఎవరికీ ఒక్క రూపాయి కూడా చెల్లించాల్సిన అవసరం లేదు. ఏజెంట్ల మాయమాటలు నమ్మవద్దు.ఈ జాబ్ ఫేర్ కేవలం ఉద్యోగం మాత్రమే కాదు, వీసా ప్రాసెస్ , ఇతర డాక్యుమెంటేషన్ విషయంలో కూడా మీకు సరైన మార్గదర్శకత్వాన్ని అందిస్తుంది. విదేశీ కలలను నిజం చేసుకోవాలనుకునే వారికి బెంగళూరు (దీవఅస్త్రుశ్రీబతీబ) వేదికగా జరుగుతున్న ఈ మేళా ఒక చక్కని మెట్టు. వెంటనే రిజిస్టర్ చేసుకుని మీ కెరీర్‌ను అంతర్జాతీయ స్థాయికి తీసుకెళ్లండి.

సిలిండర్ల కొరత ఉందా అసలు నిజం చెప్పిన ప్రభుత్వం

సోషల్ మీడియా వార్తలను నమ్మకండి

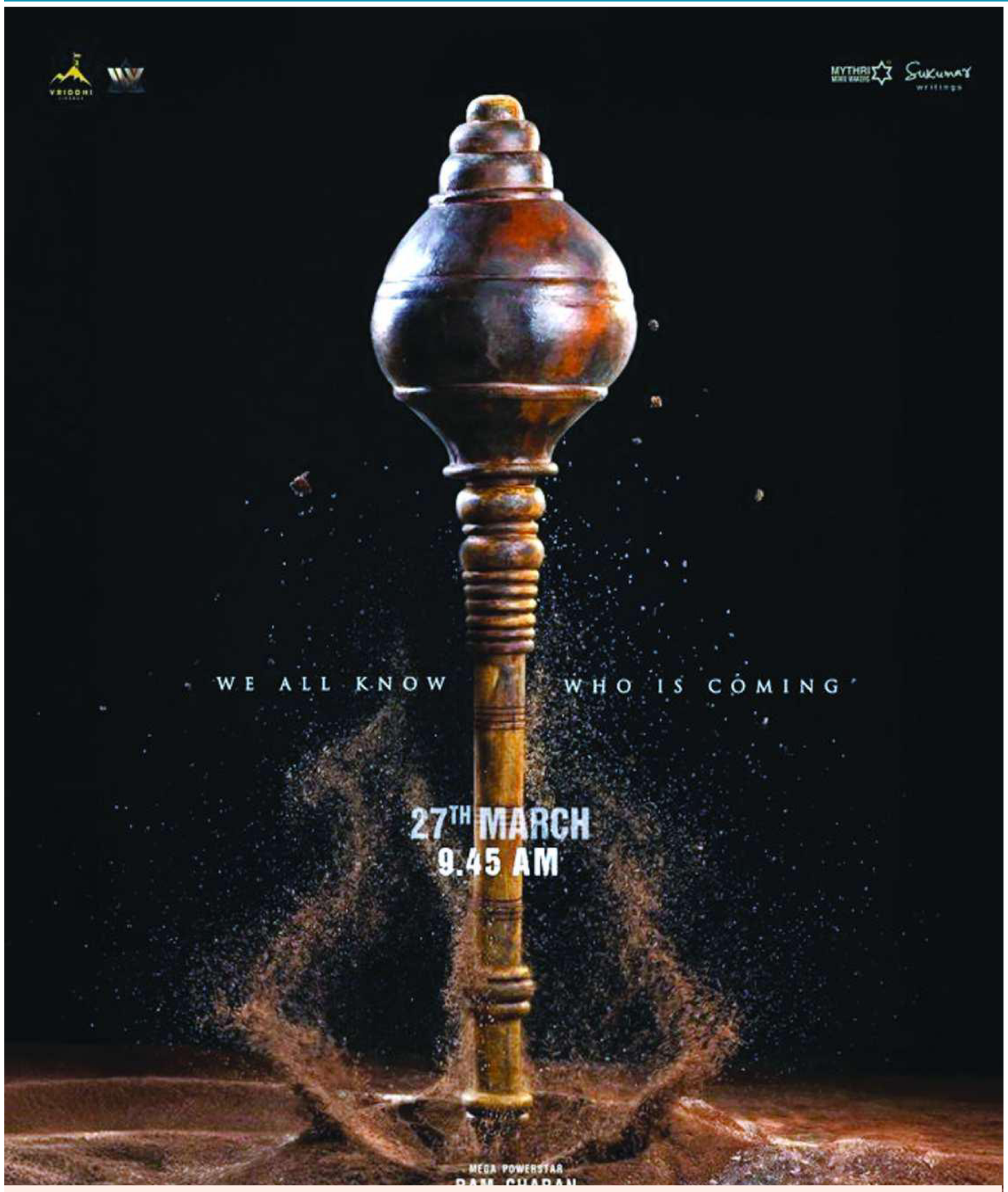
గత కొన్ని రోజులుగా సోషల్ మీడియాలో విదేశీ యుద్ధాల వల్ల భారత్‌లో పెట్రోల్, డీజిల్, గ్యాస్ సిలిండర్ల కొరత రాబోతోందని కొన్ని వార్తలు చక్కర్లు కొడుతున్నాయి. ఈ వార్తలపై కేంద్ర పెట్రోలియం,

సహజ వాయువు మంత్రిత్వ శాఖ గట్టిగా స్పందించింది. ఇంతకీ కేంద్రం ఏం చెప్పిందంటే..ప్రస్తుతం ప్రపంచవ్యాప్తంగా మధ్యప్రాచ్యంలో ఉద్రిక్తతలు ఉన్నప్పటికీ.. భారత్ దగ్గర సరిపడా నిల్వలు ఉన్నాయని ప్రభుత్వం చెప్తోంది. ఇవన్నీ కావాలని సృష్టించిన తప్పుడు ప్రచారాలని, దేశంలో ఇంధన నిల్వలు పూర్తి సురక్షితంగా ఉన్నాయని ప్రభుత్వం స్పష్టం చేసింది.ఎన్ని నిల్వలున్నాయంటే..ప్రభుత్వ లెక్కల ప్రకారం.. దేశంలో దాదాపు 60 రోజుల వరకు సరిపడా ముడి చమురు నిల్వలు సిద్ధంగా ఉన్నాయి. అలాగే రాబోయే ఒక నెల మొత్తానికి సరిపడా గ్యాస్ సరఫరాను ప్రభుత్వం ముందే ఖరారు చేసింది. అంతేకాదు, దేశంలోని ప్రతి రిఫైనరీ ప్రస్తుతం 100 శాతానికి పైగా సామర్థ్యంతో నడుస్తోంది. దీనివల్ల పెట్రోల్, డీజిల్ ఉత్పత్తిలో ఎలాంటి ఆటంకం లేదు.గ్యాస్ ఉత్పత్తిలో భారీ పెరుగుదలగతంతో పోలిస్తే భారత్ ఇప్పుడు ఞూ+ ఉత్పత్తిలో స్వయం సమృద్ధి దిశగా వెళ్తోంది. డొమెస్టిక్ రిఫైనరీల ఉత్పత్తిని ప్రభుత్వం 40 శాతం పెంచింది. దీనివల్ల రోజువారీ గ్యాస్ ఉత్పత్తి 50ఎమీ కి చేరుకుంది. అంటే మన దేశ అవసరాల్లో 60 శాతానికి పైగా గ్యాస్‌ను మనమే తయారు చేసుకుంటున్నాం. మిగిలిన అవసరాల కోసం అమెరికా, రష్యా, ఆస్ట్రేలియా వంటి దేశాల నుండి గ్యాస్ కార్గోలు ఇప్పటికే భారత్ వైపు వస్తున్నాయి.వదంతులు - వాస్తవాలు కొన్ని చోట్ల పెట్రోల్ బంకుల దగ్గర క్యూలు కనిపిస్తున్నాయని, అది కొరత వల్ల కాదని.. సోషల్ మీడియాలో వస్తున్న తప్పుడు వీడియోల వల్ల ప్రజలు భయపడి ఒక్కసారిగా బంకులకు రావడం వల్ల జరుగుతోందని ప్రభుత్వం తెలిపింది. ప్రచారం: పైప్డ్ నేచురల్ గ్యాస్ ని ప్రభుత్వం ప్రమోట్ చేస్తోంది గ్యాస్ కొరత వల్ల కాదు, అది క్లీనర్ , చీపర్ ఇంధనం కాబట్టి అని క్లారిటీ ఇచ్చింది.బంకుల యజమానులకు ఊరట: పెట్రోల్ బంకుల్లో స్టాక్ మెయింటైన్ చేయడానికి ఆయిల్ కంపెనీలు క్రెడిట్ పరిమితిని కూడా పెంచాయి.ప్రపంచంలోని ఇతర దేశాలు ఇంధన ఎమర్జెన్సీ ప్రకటించి, రేషనింగ్ పద్ధతులు పాటిస్తున్నప్పటికీ.. భారత్‌లో అలాంటి అవసరం లేదని మంత్రిత్వ శాఖ నొక్కి చెప్పింది. "సోషల్ మీడియాలో వచ్చే వైరల్ వీడియోలను చూసి ఆందోళన చెందవద్దు. దేశవ్యాప్తంగా ఉన్న పెట్రోల్ బంకులు మరియు ఞూ+ డిస్ట్రిబ్యూటర్ల వద్ద తగినంత స్టాక్ అందుబాటులో ఉంది. యుద్ధం వంటి అత్యవసర పరిస్థితులు ఎదురైనా ఎదుర్కోవడానికి భారత్ సిద్ధంగా ఉంది. మీకు ఏవైనా అనుమానాలు ఉంటే ప్రభుత్వం విడుదల చేసే అధికారిక ప్రకటనలను మాత్రమే ఫాలో అవ్వండి." అని స్పష్టం చేసింది.ఏదేమైనా స్టాక్ నిల్వ చేయడం వల్ల కృత్రిమ కొరత ఏర్పడే అవకాశం ఉంది. కాబట్టి బాధ్యతగా వ్యవహరించండి వినియోగదారులు కేవలం అధికారిక ప్రభుత్వ సమాచారాన్ని మాత్రమే నమ్మండి. కంగారు పడి గ్యాస్ సిలిండర్లను లేదా పెట్రోల్‌ను అక్రమంగా నిల్వ చేయవద్దు. ప్రతిరోజూ 50 లక్షలకు పైగా సిలిండర్లను ఆయిల్ కంపెనీలు విజయవంతంగా డెలివరీ చేస్తున్నాయి. సో డోంట్ వర్రీ!

భారత్, చైనా అభివృద్ధి ఎవరి భిక్ష కాదు

అమెరికాకు చైనా రాయబారి చురక

భారత్, చైనా దేశాల అద్భుతమైన ఆర్థిక వృద్ధిపై అమెరికా చేస్తున్న వ్యాఖ్యలను చైనా రాయబారి షు ఫీహాంగ్ తీవ్రంగా ఖండించారు. ఈ రెండు దేశాలు సాధించిన విజయాలు ప్రజల కఠోర శ్రమ, జ్ఞానం వల్ల వచ్చినవే తప్ప, ఇతర దేశాల దయ లేదా ఉదారత వల్ల కాదని ఆయన స్పష్టం చేశారు .ఇటీవలే అమెరికా ఉప విదేశాంగ మంత్రి క్రిస్టోఫర్ లాండౌ మాట్లాడుతూ, "చైనా విషయంలో మేము చేసిన తప్పు అతిగా సహకరించడం. భారత్ విషయంలో ఆ తప్పు చేయము" అని వ్యాఖ్యానించారు. దీనికి బదులుగా... మా అభివృద్ధి ఎవరి ప్రోత్సాహంతోనో రాలేదని షు ఫీహాంగ్ చురకలు వేశారు. భారత్- చైనా యువజన చర్చల కార్యక్రమంలో మాట్లాడుతూ ఆయన ఈ వ్యాఖ్యలు చేశారు. భారత్-చైనా మధ్య విభేదాలను పెంచి, ఆ గొడవల ద్వారా లాభం పొందాలని కొన్ని శక్తులు (అమెరికాను ఉద్దేశిస్తూ) చూస్తున్నాయని ఆయన ఆరోపించారు. 'చైనా ముప్పు' అనే ప్రచారాన్ని నమ్మవద్దని యువతకు సూచించారు. ఆర్టిఫిషియల్ ఇంటెలిజెన్స్, డిజిటల్ ఎకానమీ, గ్రీన్ టెక్నాలజీ వంటి రంగాల్లో ఇరుదేశాల యువత కలిసి పనిచేయాలని పిలుపునిచ్చారు. చైనా '15వ పంచవర్ష ప్రణాళిక', భారత్ 'వికసిత్ భారత్ 2047' లక్ష్యాలు ఒకే దిశలో ఉన్నాయని పేర్కొన్నారు. అభివృద్ధి చెందుతున్న దేశాల హక్కుల కోసం భారత్-చైనా కలిసి పోరాడాలని అన్నారు. ఇరు దేశాలు పరస్పర విజయం కోసం కలిసి పని చేయాలని ఆకాంక్షించారు.



రామ్ చరణ్ బర్త్ డే స్పెషల్..
టీజర్ రిలీజ్ టైమ్ ఫిక్స్..!

రామ్ చరణ్- బుచ్చిబాబు కాంబోలో వస్తోన్న మోస్ట్ అవైటేడ్ మూవీ పెద్ది. రూరల్ స్పోర్ట్స్ డ్రామాగా వస్తోన్న ఈ సినిమా కోసం మెగా ఫ్యాన్స్ ఎంతో ఆసక్తిగా ఎదురు చూస్తున్నారు. ప్రస్తుతం ఈ మూవీ షూటింగ్ శరవేగంగా జరుగుతోంది. ఒక్క రోజు ముందే రామ్ చరణ్ ఎడమ కన్నుకు చిన్న గాయం కావడంతో కాస్తా గ్యాప్ ఇచ్చారు. మార్చి 27న రామ్ చరణ్ బర్త్ డే అప్‌డేట్ కోసం ఫ్యాన్స్ ఎంతో ఆసక్తిగా ఎదురు చూస్తున్నారు తాజాగా పెద్ది మూవీ టీమ్ అభిమానులకు గుడ్ న్యూస్ చెప్పింది. రేపు ఉదయం 9 గంటల 45 నిమిషాలకు అప్‌డేట్ రానుందని ప్రకటించారు. ఇక ఒక్క రోజు మాత్రమే మిగిలి ఉంది..ఇప్పటిదాకా బ్యాట్ పట్టుకుని అతన్ని చూశారు కదా.. ఇప్పుడు గదతో విరుచుకుపడబోతున్నాడు.. రేపు (మార్చి 27) ఉదయం 9:45 గంటలకు అతను రణరంగంలోకి అడుగుపెట్టబోతున్నాడు అంటూ గదతో ఉన్న ఫోటోను షేర్ చేసింది. చెర్రీ పుట్టినరోజు కానుకగా పెద్ది టీజర్ రిలీజ్ చేయనున్నట్లు తెలుస్తోంది. కాగా.. ఈ చిత్రం ప్రపంచవ్యాప్తంగా ఏప్రిల్ 30న ప్రేక్షకుల ముందుకు రానుంది.

మాస్ ప్లాన్‌లో రామ్.. లోకేష్ అసిస్టెంట్‌తో మూవీ

ఎనర్జిటిక్ స్టార్ రామ్ పోతినేని ఇటీవల 'ఆంధ్ర కింగ్ తాలూకా' చిత్రంతో ప్రేక్షకులను అలరించిన సంగతి తెలిసిందే. ఈ సినిమా విడుదలై చాలా రోజులు గడిచినప్పటికీ, ఆయన తదుపరి చిత్రంపై అధికారిక ప్రకటన మాత్రం ఇప్పటివరకు వెలువడలేదు.దీంతో రామ్ నెక్స్ట్ ప్రాజెక్ట్‌పై అభిమానుల్లో ఆసక్తి నెలకొంది. గత కొంతకాలంగా రామ్ ఓ హర్రర్ థ్రిల్లర్ జానర్‌లో సినిమా చేయడానికి ఆసక్తి చూపుతున్నారనే వార్తలు సోషల్ మీడియాలో వైరల్ అయ్యాయి. ఈ నేపథ్యంలో తాజాగా ఆయన తదుపరి సినిమాకు సంబంధించిన ఆసక్తికరమైన సమాచారం ఇండస్ట్రీ వర్గాల్లో చర్చనీయాంశంగా మారింది. ప్రస్తుతం అందుతున్న సమాచారం ప్రకారం, కోలీవుడ్ స్టార్ దర్శకుడు లోకేష్ కనకరాజ్ వద్ద అసోసియేట్‌గా దాదాపు మూడు నుంచి నాలుగు చిత్రాలకు పనిచేసిన లోగి విఘ్నేష్ దర్శకత్వంలో రామ్ తన తదుపరి చిత్రం చేయబోతున్నట్లు తెలుస్తోంది. ఇప్పటికే ఈ ఇద్దరి మధ్య కథా చర్చలు పూర్తయ్యాయని, దర్శకుడు విఘ్నేష్ వినిపించిన కథ రామ్‌కు నచ్చడంతో ఆయన ఈ ప్రాజెక్ట్‌కు గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చినట్లు సమాచారం. త్వరలోనే ఈ ప్రాజెక్ట్‌పై అధికారిక ప్రకటన వచ్చే అవకాశాలు ఉన్నాయని, మిగతా నటీనటులు మరియు టెక్నీషియన్ల వివరాలు కూడా త్వరలో వెల్లడయ్యే అవకాశముందని తెలుస్తుంది.

మ్యూజికల్ లవ్ స్టోరీతో రాబోతున్న అనన్య పాండే

బాలీవుడ్ యంగ్ బ్యూటీ అనన్య పాండే, నటుడు లక్ష్య జంటగా నటిస్తున్న సరికొత్త మ్యూజికల్ లవ్ స్టోరీ 'చాంద్ మేరా దిల్'. వివేక్ సోనీ దర్శకత్వంలో తెరకెక్కుతున్న ఈ సినిమాను కరణ్ జోహార్‌కు చెందిన ధర్మ ప్రొడక్షన్స్ నిర్మిస్తోంది. మే 22న ఈ చిత్రాన్ని విడుదల చేయబోతున్నట్లు ప్రకటిస్తూ మేకర్స్ ఒక ఆసక్తికరమైన పోస్టర్‌ను వదిలారు. ఈ సినిమా పోస్టర్‌పై ఉన్న "ప్రేమ కాస్త పిచ్చివాళ్లను చేస్తుంది.. మీకు తెలుసా?" అనే క్యాప్షన్ ఇప్పుడు సోషల్ మీడియాలో హాట్ టాపిక్‌గా మారింది. కేవలం మామూలు ప్రేమకథలా కాకుండా, ప్రేమలో ఉండే ఆ గాఢతను, ఆ పిచ్చిని ఇందులో చాలా లోతుగా చూపించబోతున్నారని ఈ క్యాప్షన్ ద్వారా అర్థమవుతోంది. అనన్య, లక్ష్య ఒకరి చేతులు ఒకరు పట్టుకుని, ఎంతో ఎమోషనల్‌గా దగ్గరగా కూర్చున్న తీరు ప్రేక్షకులను కట్టిపడేస్తోంది. ఈ పోస్టర్‌లో మరో హైలైట్ ఏమిటంటే, ఆ జంట వెనుక ఉన్న బుద్ధ విగ్రహం. బుద్ధుని సాక్షిగా సాగే ఈ ప్రేమ ప్రయాణం ఎలాంటి మలుపులు తిరుగుతుందో అని నెటిజన్లు ఆసక్తిగా ఎదురుచూస్తున్నారు. ధర్మ ప్రొడక్షన్స్ అంటేనే మంచి సంగీతం, విజువల్స్‌కు కేరాఫ్ అడ్రస్. అదే స్థాయిలో ఈ మ్యూజికల్ లవ్ స్టోరీని మే 22న సమ్మర్ కానుకగా థియేటర్లలోకి తీసుకురాబోతున్నారు. అనన్య పాండే తన గ్లామర్‌తో, లక్ష్య తన నటనతో ఈ సినిమాలో మ్యాజిక్ చేయబోతున్నారని తెలుస్తోంది.

మరోసారి 'సితార'లో నితిన్?

ప్రస్తుతం టాలీవుడ్‌లో అత్యంత డేంజర్ జోన్‌లో కెరీర్‌ను కొనసాగిస్తున్న హీరోల్లో నితిన్ ఒకరిగా కనిపిస్తున్నారు. ఈయనకు ఆఖరుగా 2020లో విడుదలైన 'భీష్మ' చిత్రంతో మంచి విజయం దక్కింది.ఆ తర్వాత నుండి ఆయన నటించిన పలు చిత్రాలు బాక్స్ ఆఫీస్ వద్ద ఆశించిన స్థాయిలో విజయం సాధించకపోవడంతో, నితిన్ తదుపరి సినిమాలపై ఆసక్తి నెలకొంది. నితిన్‌కు బాగా కలిసి వచ్చిన నిర్మాణ సంస్థల్లో సీతారా ఎంటర్టైన్మెంట్స్ బ్యానర్ ముందు వరుసలో ఉంటుంది. ఈ బ్యానర్‌లో ఆయన ఇప్పటికే 'భీష్మ', 'రంగ్ దే' వంటి చిత్రాలు చేసి ప్రేక్షకులను అలరించారు. తాజాగా ముచ్చటగా మూడోసారి ఈ బ్యానర్‌లోనే నితిన్ సినిమా చేయబోతున్నట్లు ఇండస్ట్రీ వర్గాల్లో చర్చ సాగుతోంది. ఈ ప్రాజెక్ట్‌ను ఓ కొత్త దర్శకుడు తెరకెక్కించనున్నట్లు సమాచారం. ఇప్పటికే ఈ సినిమాకు సంబంధించిన కథ దాదాపు పూర్తయినట్లు, మరికొన్ని రోజుల్లో అధికారిక ప్రకటన వెలువడే అవకాశం ఉన్నట్లు తెలుస్తోంది. ఇదిలా ఉండగా, నితిన్ వి.ఐ. ఆనంద్ దర్శకత్వంలో ఓ సైన్స్ ఫిక్షన్ చిత్రానికి గ్రీన్ సిగ్నల్ ఇచ్చినట్లు సమాచారం. ఈ మూవీపై అభిమానుల్లో మంచి ఆసక్తి నెలకొంది. అలాగే 'ఆయ్' చిత్ర దర్శకుడు అంజి కె మణిపుత్రతో కూడా ఓ సినిమా చేసే ఆలోచనలో ఉన్నట్లు టాలీవుడ్ వర్గాల్లో ఓ టాక్ నడుస్తుంది.

The Publisher, Editor seggem kiran kumar 8-6-128/m,TKR collage road , Nandanavanam colony, kharmanghat,Rangareddy, Telangana - 500079.
mail : vaarthasandhya@gmail.com, www.vaarthasandhya.com epaper.vaarthasandhya.com. Cell : 73961 22101 , 99517 51662.